Дар неудачи

Джессика Лэйхи

Отпустите детей — они сами справятся

Джессика Лэйхи ▪ Дар неудачи

САМОКАТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Время для чистосердечных признаний. Вы делаете домашние задания со своим пятиклассником? Мастерите поделку из листьев и шишек для своей второклассницы, когда она давно уже спит, – потому что половина родительского чата занята тем же? Напоминаете, подгоняете, контролируете и снова напоминаете? Конечно, вы помогаете им не получить завтра двойку или замечание в дневнике. Но на самом деле вы скорее мешаете им – мешаете вырасти уверенными в себе, ответственными, любознательными и защищающими свои интересы взрослыми. Лучше подарите своим детям дар неудачи.

- Джессика Лэйхи
  - ○
  - ○
  - ○ Вступление
  - ○ Часть I
    - ■ Глава 1
    - ■ Глава 2
    - ■ Глава 3
    - ■ Глава 4
  - ○ Часть II
    - ■ Глава 5
    - ■ Глава 6
    - ■ Глава 7
    - ■ Глава 8
    - ■ Глава 9
  - ○ Часть III
    - ■ Глава 10
    - ■ Глава 11
    - ■ Глава 12
  - ○ Заключение
  - ○ Благодарности
  - ○ Об авторе
- notes
  - ○ 1
  - ○ 2
  - ○ 3
  - ○ 4
  - ○ 5
  - ○ 6
  - ○ 7

- ○ 8
- ○ 9
- ○ 10
- ○ 11
- ○ 12
- ○ 13
- ○ 14
- ○ 15
- ○ 16
- ○ 17
- ○ 18
- ○ 19
- ○ 20
- ○ 21
- ○ 22
- ○ 23
- ○ 24
- ○ 25
- ○ 26
- ○ 27
- ○ 28
- ○ 29
- ○ 30
- ○ 31
- ○ 32
- ○ 33
- ○ 34
- ○ 35
- ○ 36
- ○ 37
- ○ 38
- ○ 39
- ○ 40
- ○ 41
- ○ 42
- ○ 43
- ○ 44
- ○ 45
- ○ 46
- ○ 47
- ○ 48
- ○ 49
- ○ 50
- ○ 51

- ○ 52
- ○ 53
- ○ 54
- ○ 55
- ○ 56
- ○ 57
- ○ 58

Джессика Лэйхи
Дар неудачи. Отпустите детей – они сами справятся

This edition published by arrangement with DeFiore and Company Literary Management, Inc. through Andrew Nurnberg Literary Agency.

Text Copyright (c) 2015 by Jessica Lahey through Andrew Nurnberg Literary Agency.

© Сумм Л., перевод на русский язык, 2019

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательский дом «Самокат», 2019

* * *

Бенджамину и Финнегану

Я знаю всех вас, но до срока стану
Потворствовать беспутному разгулу;
И в этом буду подражать я солнцу,
Которое зловещим, мрачным тучам
Свою красу дает скрывать от мира,
Чтоб встретили его с восторгом новым,
Когда захочет в славе воссиять,
Прорвав завесу безобразных туч,
Старавшихся затмить его напрасно.
Когда б весь год веселый праздник длился,
Скучней работы стали б развлеченья;
Но редки празднества – и в радость всем.
Лишь необычное бывает мило.
Так я, распутные повадки бросив
И уплатив нежданно старый долг,
Все обману дурные ожиданья,
Являя людям светлый образ свой;
И, как в породе темной яркий камень,
Мой новый лик, блеснув над тьмой греховной,
Величьем больше взоров привлечет,
Чем не усиленная фольгой доблесть.
Себе во благо обращу я злое
И, всем на диво, искуплю былое.

«Генрих IV», часть I, акт 1, сцена 2. Монолог принца Генриха

У. Шекспир[1]

Вступление
Как я научилась отпускать

Я стала мамой и начала работать учителем средних классов в один и тот же год, и эта двойная роль определила то, как я растила детей и как преподавала. За первые десять лет воспитания двух мальчиков и обучения сотен учеников в мое сердце закралось некое беспокойство, подозрение, не сгнило ли что в нашем воспитательном королевстве. Но лишь когда старший ребенок перешел из начальной школы в среднюю и два моих мира встретились, источник проблемы стал для меня совершенно ясен: сегодняшний стиль воспитания, когда ребенок все время находится под гиперопекой и его всячески уберегают от неудач, поставил под угрозу компетентность, независимость и любознательность целого поколения. Когда я оценивала ситуацию со своего наблюдательного пункта у доски, мне казалось, что я уже давно вношу свой вклад в решение этой проблемы, призывая учеников к интеллектуальной и эмоциональной смелости. Однако, когда те же самые осторожность и страх, которые я видела в учениках, стали проявляться и в моих детях, мне пришлось признать, что я не только часть решения, но и часть самой проблемы. Мы научили детей бояться неудач и тем самым закрыли им наиболее надежный и прямой путь к успеху. Разумеется, мы ни в коем случае этого не хотели и у нас были самые добрые намерения, но получилось именно вот так. Из любви к детям и из желания защитить их самооценку мы выкорчевали все пни и препятствия на их пути, расчистив аккуратную дорожку, которая, как мы надеялись, приведет к успеху и счастью. К сожалению, таким образом мы лишили детей самых важных уроков детского возраста. Неудачи, ошибки, промахи и провалы, которые мы убрали с пути ребенка, – это те самые моменты, которые учат находчивости, упорству, новаторству и стойкости для жизни в этом мире.

Однажды случилось что-то вроде откровения: я стояла в классе, глядя на своих учеников, и вдруг ясно увидела свой собственный стиль воспитания. И я твердо решила сделать все возможное, чтобы вернуть как родных детей, так и учеников на путь компетентности и независимости. Стезя эта непроста, и идти по ней нелегко, но ведь в том-то и дело! Нам, родителям, придется отступить в сторону, не убирать страшные препятствия с пути наших крошек, а позволить детям реально с ними столкнуться. С нашей поддержкой, любовью и правильной мерой

ограничений дети научатся находить собственные решения и пролагать свой путь к успеху, который будет их и только их.

Недовольство собственным стилем воспитания росло у меня внутри уже некоторое время, но я никак не могла понять, где именно произошел сбой. Я читала все родительские блоги и книги экспертов по воспитанию счастливых и здоровых детей. Но дети приближались к подростковому возрасту, и чего-то им явно не хватало. Они были хорошими, социально адаптированными детьми, но я никак не могла избавиться от ощущения, что, когда им придет пора жить самостоятельно и искать собственный путь в мире, они окажутся не полностью готовы. Покуда дети оставались в надежном коконе, который я для них свила, они были уверены в себе и успешны, но когда настанет пора вылупиться, сообразят ли они, как жить? Я настолько успешно изучила, запланировала и сконструировала для них комфортабельное детство, что помешала им адаптироваться к реальному миру.

Я никогда не собиралась внушать детям беспомощность или страх перед неудачами и, разумеется, не мечтала о том, что они проведут всю свою жизнь в состоянии тревожности. Напротив, я думала, что мои дети вырастут смелыми – в той идиллии дикой свободы, которую я помнила по своему детству. Я хотела, чтобы они с перочинным ножиком и парой печенек в карманах отправлялись исследовать лес, строили форты на деревьях, стреляли самодельными стрелами в воображаемых врагов и плавали в ближайшем пруду. Я хотела, чтобы у них были время и отвага пробовать неизведанное, раздвигать границы и забираться веткой выше, чем позволяет их зона комфорта.

Но как-то где-то случилось так, что эта идиллическая версия детства выродилась во что-то совсем другое: ожесточенную, беспощадную гонку на выживание. Сегодня беззаботное время в лесу после школы кажется старомодной забавой, поскольку с самого юного возраста на ребенка и родителей оказывается огромное давление – начинается гонка за успехом. Это давление никогда не ослабевает, и в расписании наших детей больше нет времени для досуга в лесах, не говоря уж о том, чтобы самостоятельно выбираться из грязи и трясины, в которые они могут там угодить. В новой реальности на счету каждая минута, и чем успешнее наши дети на академическом, спортивном и музыкальном поприще, тем более состоявшимися родителями мы себя ощущаем. Гонка на выживание начинается, когда дети делают первые шаги, и не кончается до тех пор, пока чадо не начнет получать шестизначный годовой доход и не обеспечит себе продвижение по общественной и экономической лестнице. И

позвольте, что это за дурная мать, которая разрешает детям одним играть в лесу (это вместо работы над домашним заданием!), вооруженным до зубов перочинными ножичками и стрелами, с карманами, набитыми глютеном и сахаром?

Стоя в классе, парализованная этим ужасным открытием – я тоже повинна в эпидемии гиперопеки! – я наконец поняла, насколько далеко мы отклонились от верного пути.

Мы приводим в этот мир прекрасное, драгоценное дитя и после первых минут блаженства осознаем, что наша новая цель в жизни – защищать это хрупкое человеческое существо. И, если верить нагоняющим страх средствам массовой информации, опасности нас просто-таки окружают. Похитители детей под масками медсестер роддома, микробы, устойчивые к антибиотикам, токсичные химикаты, переносящие болезни насекомые, хулиганы, несправедливые учителя, психопаты, расстреливающие детей в школе… неудивительно, что мы совершенно помешались на безопасности своих детей.

Однако этот страх приводит не просто к гиперопеке – он приводит нас к растерянности и недальновидности, а также к излишней доверчивости тем, кто хочет сыграть на родительских страхах. Легче успокоить себя, защитив детей от всякого риска, нежели притормозить и выяснить, какие из рисков необходимы для развития и эмоционального здоровья. Мы защищаем детей от всякой угрозы, как реальной, так и воображаемой, и, когда вечером накрываем деток одеялом и видим, что день обошелся без царапин, синяков и эмоциональных травм, для нас это доказательство родительского успеха: очередной день прожит не зря.

Мы упиваемся безопасностью наших детей и убеждаем себя, что у нас еще куча времени, чтобы научить их справляться с риском и неудачами. Может быть, я разрешу им самостоятельно идти в школу завтра, но сегодня я собственноручно доставила их туда в целости и сохранности. Может быть, завтра они сделают уроки сами, зато сегодня они хорошо успевают по математике. «Может быть, завтра» продолжается до тех пор, пока им не приходит время вылететь из гнезда, а к тому времени дети уже четко усвоили, что родители всегда готовы спасать их от них самих.

И я виновна не меньше других родителей: сама того не желая, я растягиваю период зависимости своих детей, чтобы присвоить себе их достижения как знак моего родительского успеха. Каждый раз, когда я упаковываю ланч или везу в школу забытое домашнее задание, я получаю осязаемое вознаграждение: подтверждение, что я добросовестная мать. Я люблю –

следовательно, забочусь. Я забочусь – следовательно, люблю. Хотя в глубине души я знаю, что детям бы следовало справляться с подобными вещами самостоятельно, мне приносят удовлетворение эти маленькие демонстрации глубокой, безусловной любви. Я успокаиваю себя, бесконечно растягивая их детство – на долгие годы, так, чтобы неизбежный его конец оставался за горизонтом. У них впереди вся жизнь, когда они будут паковать себе обед и помнить о своих портфелях, а у меня – лишь короткий отрезок времени, пока я могу делать все это за них.

У психиатров есть специальный термин для такого поведения. Оно называется слияние. Это нездоровое состояние симбиоза, оно порождает несчастных, вечно обиженных родителей и не вылетевших из гнезда детей, которые, закончив колледж, возвращаются жить в родительский дом. В 2012 году 36 % молодежи в возрасте от 18 до 31 года все еще жили в родительском доме, и, хотя частично это объясняется снижением занятости и повышением среднего возраста вступления в брак, эти цифры – проявление тенденции, наблюдающейся уже несколько десятков лет[2]. Чтобы вырастить здоровых, счастливых детей, которые смогут строить взрослую жизнь отдельно от нас, надо убрать из их жизни наше эго и позволить им испытать гордость собственных достижений и боль собственных поражений.

Также нам пора кончать с гонкой за успехом, мы уже умудрились довести себя до постоянного стресса и паранойи. Наши записи в Facebook и беседы во время футбольного матча – сплошные байки об учебных достижениях и спортивной славе наших детей, от этого хвастовства так и разит пассивной агрессией. Дети растут, и мы начинаем говорить о том, как объездили всю страну в поисках подходящего университета, о репетиторах, готовящих детей к госэкзаменам, потому что… разве вы не слышали? В новостях сказали, что сегодняшний диплом университета приравнивается к прежнему школьному аттестату… а чтобы получить этот диплом, детям придется преодолеть массу препятствий, которых у нас не было, потому что колледжи стали дороже и разборчивее… и больше нет таких, после которых точно найдешь работу… а поскольку экономика катится в пропасть, то, когда дети выйдут из того университета, который соблаговолит их взять, им, может, придется работать в баре за минимальную зарплату, чтобы платить за койку в квартире с шестнадцатью своими приятелями.

Пора остановиться и сделать очень глубокий вдох. Ученые

обнаружили, что эта болезнь – «Феномен родителей под давлением» – весьма заразна. Даже попытавшись привиться от нее заранее, я все равно пала ее жертвой и не смогла стать такой матерью, которой хотела. Я стою над ребенком, делающим уроки, и по мере того, как приближается поступление в университет, делаюсь все более одержима его средним баллом. Как будто бы лучшие мои порывы придушены, а я сама подсела на иглу: если я не буду давить на детей, чтобы они больше успевали, больше из себя представляли, они потерпят поражение, а значит (вот он, неизбежный вывод), и я в качестве их матери тоже потерплю поражение.

В особо мрачные моменты я пыталась искать виноватых в своей судьбе и успешно нашла целое стадо козлов отпущения. Тут и реакция на «расслабленное» воспитание пятидесятых и шестидесятых, и воспитание на основе привязанности, которое мы применяли, когда дети были младенцами, и чувство вины в связи с неудавшимися попытками найти неуловимое равновесие между работой и семьей. Похоже, у нас больше нет золотой середины, островка безопасности: или все, или ничего.

Маятник воспитания качается взад-вперед, поэтому в том, что сейчас он находится в фазе гиперопеки, на самом деле никто не виноват. Таков цикл действия и противодействия, который составляет историю нашего вида. В начале XX века родителям велели вообще не дотрагиваться до своих детей, чтобы не избаловать, но к девяностым годам нас учили спать, есть, мыться, отправлять естественные надобности и дышать, ни на миг не расставаясь со своими «кенгурятами». Очевидно, что маятник находился в своей разумной, средней зоне где-то между 1970 и 1980 годами, и я бесконечно благодарна за то, что мне выпало играть в его тени, когда он проходил срединную точку. Однако золотой век равновесия пролетел чересчур быстро, и маятник пошел вверх – к тому месту, где мы находимся сегодня.

Если вы выросли в 1970-х, возможно, вы сами были «ребенком с ключом на шее», у которого оба родителя работали вне дома[3]. В то время как для некоторых из нас этот образ окутан романтическим ореолом детства, другие печалятся о недостатке присмотра и чуть ли не заброшенности в свои нежные годы и пытаются дать детям то, что недодали им самим – и вот, стремясь компенсировать то, чего недополучили, мы стараемся быть вездесущими, всегда готовыми помочь, напомнить, выручить. В итоге некоторые родители – по большей части женщины – оставили офисы и осели дома, полные решимости осознанно заниматься детьми «на полную ставку». Зачастую матери окунались в «воспитание на полную ставку», вооруженные

навыками, которые они почерпнули в университете и в бизнесе, и тут уж мало не казалось никому. Насколько серьезно можно заниматься воспитанием? Добиться, чтобы дети поступили в университет из Лиги плюща, сделать из них партнеров юридической фирмы на Уолл-стрит – все это было лишь вопросом организации, целеустремленности и тщательного распоряжения академическими и внешкольными ресурсами.

В то же время родители, продолжавшие работать, чувствовали себя ущербными, ведь они поставили карьеру выше детей, и они ощущали необходимость продемонстрировать всему миру, что справляются со всеми делами одновременно. И для них опять-таки успех был вопросом планирования и проворства. И кексики испечь, и заседание совета директоров провести. И на родительское собрание успеть, и звонок по конференц-связи через Bluetooth с клиентами в машине по дороге домой организовать. Кроме того, для оплаты ипотеки и детского сада семье требовались две зарплаты, а по мере обострения экономической ситуации сама идея, что один из родителей может расстаться со стабильностью ежемесячного дохода и соцпакетом, чтобы на полную ставку заниматься воспитанием, становилась нелепой.

Мы старались наилучшим образом применить навыки, которые с таким трудом приобрели. На место графиков встреч и схем проекта пришли заштрихованные разными цветами школьные расписания и логистические схемы перемещения между кружками. Навыки менеджмента, ранее применявшиеся в управлении командой сотрудников чтобы обеспечить выполнение квартального плана, теперь использовались в планировании кампаний по улучшению оценок в течение полугодия. Мне ли не знать: я сама пользовалась каждым приемом, усвоенным в колледже и юридической школе. Когда я вернулась на работу после рождения Бена, моего старшего, я вела электронные таблицы и базы данных для записи его первых слов, баланса потребления и выделения, а также прогресса в чтении. Раз эти инструменты были у меня в распоряжении, и я долго и упорно трудилась, чтобы ими овладеть, мне казалось совершенно разумным не дать им пропасть втуне. Эти меры усмиряли мое беспокойство о том, насколько я «правильный» родитель – беспокойство, оставлявшее чувство зияющей, засасывающей пустоты. Единственным союзником в этом деле, которого мне удалось найти, был наш педиатр, который хотя бы давал мне таблицы роста, где прогресс моего сына сравнивался с развитием всех его многочисленных конкурентов. Если его вес и рост были хоть немного выше 50-го процентиля в таблице – прекрасно! Значит, я хорошая, надежная мать. Если индекс массы его тела

был немного ниже среднего, я чувствовала себя молодцом: я начисляла себе несколько баллов за предупреждение эпидемии детского ожирения. Однако в конце каждого визита мне хотелось, чтобы добрый доктор добавил что-то от себя, ответил на мою неозвученную мольбу: положено ли мне какое-нибудь отличие или в этой родительской гонке есть только зачет / незачет? Что он скажет об остальных родителях, сидящих в коридоре, – обогнала ли я их? Ну же, доктор, не томите: какую оценку вы мне поставили?

Конечно, стратегии достижения успеха в деловом мире трудно перенести на почву воспитания. Целые стопки исследований в сфере развития детей и психологии поведения говорят нам о том, что, даже если некие методы успешно мотивируют рабочих сборочного цеха, они совершенно не подходят для стимулирования детей к творческому решению проблем и на самом деле подрывают долгосрочную мотивацию к вложению сил в образование. Еще опаснее то, что наши вознаграждения и стимулы ставят баллы и оценки выше интеллектуального поиска и экспериментирования: это не позволяет учителю вести учеников к самостоятельной, лично мотивированной работе.

Хотя порочность таких методов вроде бы очевидна и доказана, мы продолжаем включать их в свою воспитательную стратегию. А за неимением регулярных оценок, выставленных какой-либо вышестоящей инстанцией, многие из нас, чтобы почувствовать, насколько хорошо мы справляемся с задачей, ожидают обратной связи от самих детей. Если дети пополнили список отличников и на первом курсе играют в футбол за университетскую команду – должно быть, мы прекрасные родители. И наоборот, когда ребенок заваливает контрольную или получает нагоняй за несдачу доклада по биологии, это с большой вероятностью означает, что мы где-то ошиблись. В конце концов, о родителях судят скорее по достижениям детей, нежели по тому, насколько дети счастливы, поэтому, когда наши дети терпят поражение, мы рассматриваем его как свое собственное.

Это не только катастрофически действует на родительскую самооценку, это признак недальновидности и отсутствия воображения. Промахи, от небольших ошибок до серьезных просчетов, – необходимый и критически важный элемент развития детей. Провал слишком часто рисуется в негативных тонах: двойка по математике или исключение из школы. Однако любые разочарования, отказы, замечания и критика – это маленькие поражения, которые одновременно являются скрытыми возможностями, ценными дарами, ошибочно

воспринимаемыми как трагедии. К сожалению, когда мы отворачиваемся от них и отвергаем эти возможности, чтобы защитить детей от малейшего неудобства и обеспечить им сиюминутное счастье, мы лишаем их опыта, который нужен, чтобы стать компетентными, ответственными взрослыми.

Поражение пугает даже когда сталкиваешься с ним сам, но, когда речь идет о наших детях, бродящих слишком близко к его оскалу, нас охватывает примитивная, непреодолимая потребность их защитить. С эволюционной точки зрения такая реакция вполне естественна. Наше сердце и генетический код запрограммированы на защиту детей от вреда, поэтому, когда на нас возлагается задача «довести» свое биологическое потомство до взрослой жизни, мы готовы вступить в схватку с чем угодно, что грозит их успеху, мы бросаемся на защиту со всей яростью, на какую способны наши когти, зубы и мозги. К сожалению, если уровень адреналина и кортизола зашкаливает, мозг не может уловить разницу между подлинной, смертельной угрозой жизни и здоровью и безобидной ситуацией, когда противник в футбольном матче бежит по полю, чтобы забрать у нашего отпрыска мяч. Когда мы бросаемся наперерез хищнику в саванне и когда мы кричим на судью за несправедливое решение – это просто «два разных проявления одной и той же биологической реакции»[4]. Поэтому, когда вам хочется толкнуть девочку, бросившую песок в лицо вашему малышу, или дать в нос учительнице, которая угрожает дочери двойкой по физике, помните, что, хотя эти действия не являются разумной, социально адекватной реакцией на легкие раздражители, они рождаются из нашей биологической природы, общей с остальным животным миром. Все мы хотим, чтобы наши дети благополучно дожили до взрослого возраста, и часто нам кажется, что успешное завершение этого проекта зависит только от нас.

За неимением саблезубых тигров и опасных обрывов, неудача кажется нам самой большой угрозой, той самой опасностью, с которой нашим детям совершенно не стоит встречаться в наше время, когда учеба все труднее, а барьер при поступлении в университеты всё выше. И в то же время история полна незаурядных людей, изобретателей и новаторов, которые научились обращать дар неудачи в свою пользу, которые не бежали от него, а оставались в его компании достаточно долго, чтобы уютно себя чувствовать среди разрушенных надежд и несостоявшихся планов. Они научились спасать из-под обломков то, что работает, и оставлять провалившиеся планы в прошлом, чтобы собраться и построить все заново и по-другому. Как обнаружила недавняя стипендиатка Фонда Макартуров и бывшая

учительница старших классов Ангела Дакворт, способность упорно заниматься одним делом и следовать долгосрочным целям – надежный признак будущего успеха: точнее, чем оценки в школе, участие во внешкольной деятельности, экзаменационные баллы и коэффициент интеллекта. Она называет это твердостью характера. Ангела впервые осознала роль этого показателя, когда преподавала математику семиклассникам. Она оставила преподавание, чтобы серьезнее исследовать свою догадку, и ее открытия изменили взгляд преподавателей на потенциал учеников. Добиваются успеха ученики с твердым характером, а твердость характера выковывается в горниле неудач.

Каждый раз, когда мы спасаем детей, стоим за плечом или еще каким-то образом защищаем их от проблем, мы посылаем им очень четкий сигнал: их считают некомпетентными, неспособными и недостойными доверия. Более того, мы учим их зависеть от нас и этим отнимаем у них возможность получить ту компетентность и подготовку к жизни, передавать которую и есть наше родительское призвание.

Но вот вам факт, который подтверждается все новыми и новыми исследованиями: у детей, чьи родители не позволяют им терпеть неудачи, *слабее* вовлеченность, *меньше* энтузиазма по поводу образования, *ниже* мотивация и в конце концов *хуже* результаты, чем у тех, чьи родители поддерживают автономию.

Десятилетия исследований и сотни страниц научных свидетельств указывают на один вывод, который кажется безумным, но совершенно точно подтверждается практикой: если родители ослабят давление и перестанут беспокоиться об оценках и достижениях, сосредоточившись на более важном и общем – любви к знаниям и самостоятельном поиске, – оценки вырастут, а результаты экзаменов улучшатся. Дети контролирующих и директивных родителей гораздо хуже справляются с интеллектуальными и физическими вызовами, нежели их сверстники, выигрывающие от того, что родители отходят на задний план и позволяют детям пробовать, не справляться и пробовать снова. Более того, неудачи, которые дети терпят, когда мы отходим и позволяем им совершать собственные ошибки, – не только необходимая часть обучения: это тот самый опыт, который помогает стать жизнеспособными, умелыми и решать проблемы творчески.

США критикуют за новое поколение, не мыслящее гибко, за студентов, которые могут что-то выучить и дословно процитировать, но не умеют распорядиться информацией так, чтобы ответить на вопросы по-другому, новаторски. Отчасти это

происходит потому, что наша система образования основана на стандартизированных тестах как способе измерения эффективности, а еще потому, что сегодняшние родители просто не позволяют детям барахтаться в малоприятном, грязном опыте провала достаточно долго, чтобы заметить недочеты плана А и сформулировать план Б, В, Г и Д. Многие дети могут прекрасно сдать экзамен, используя план А, но обязательно найдется ребенок, который попытался и потерпел неудачу, а потом перегруппировался для двадцати пяти новых попыток, и они-то и приведут к подлинному новаторству и изменят мир. Этот ребенок отличается не только творческим или инновационным подходом: он не боится пробовать новую стратегию. Ему достанет мужества и решительности перебрать тысячи неверных решений до тех пор, пока не найдется работающее. Он сможет собраться с силами после множества неудач и, подобно Томасу Эдисону, перепробует тысячи способов, с помощью которых *нельзя* создать лампочку, прежде чем найдет тот единственный, который работает.

Мое озарение пришло не сразу. Да, я уже некоторое время чувствовала себя некомфортно в роли гиперопекающей мамочки, но я вынуждена (снова) отдать должное своим ученикам, показавшим мне то, чего я в своей слепоте не видела. Каждый год мои восьмиклассники пишут сочинение об опыте, который оказал большое влияние на их образование. После долгой борьбы с текстом одна из моих самых нервных и тревожных учениц сдала мне следующее:

> *Некоторые люди боятся высоты, другие – воды; я же боюсь неудачи, что, кстати, называется атихифобия. Я настолько боюсь неудачи, что теряю из виду то, что по-настоящему важно – возможность чему-то научиться. Когда я думаю только о результате, я упускаю суть задачи и лишаю себя новых знаний.*

Далее она описала, как этот страх многократно и многообразно помешал ей в школе и спорте, но эти первые несколько предложений прямо-таки ввели меня в ступор. Опыт этой ученицы, мой профессиональный опыт разговоров с ее родителями, мой собственный стиль воспитания и страхи моего сына – все это сошлось вместе в ее признании. Родители этой ученицы – прекрасные, добрые, заботливые люди, которые вовсе не хотели посеять в своем ребенке такого рода страх. И, честно говоря, им пришлось бы самим разбираться с последствиями, если бы частный выбор родителей, мешающий социальному, эмоциональному и академическому развитию ребенка, не вступал

бы в конфликт с возможностью преподавателя учить этого ребенка.

Несмотря на безбрежный оптимизм и энергию тысяч новых учителей, приходящих в школы каждый год, Национальная ассоциация образования сообщает, что треть преподавателей увольняется через три года работы, а 46 % – через пять. Рон Кларк, лауреат премии Диснея лучшему американскому учителю, пишет, что многие из «сбежавших» учителей называют одной из главных причин ухода из профессии «проблемы с родителями». В интервью компании CNN 2011 года он рассказывает о разговоре с директором, которую признали «администратором года» в своем штате, а она уволилась.

– Я кричал: «Вы не можете уйти от нас!», а она прямо сказала: «Послушайте, если бы мне предложили руководить школьным заведением для сирот, я бы с радостью согласилась, но я просто не в силах больше терпеть родителей: они нас убивают».

Я очень люблю преподавать, но «проблемы с родителями» часто вдохновляют меня на фантазии о том, как я навсегда уйду из профессии, уеду на Аляску и стану разводить ездовых собак. «Проблемы с родителями» – сюжет моих ночных кошмаров.

Теперь, когда я понимаю корень страхов и беспокойства родителей, я делаю все возможное, чтобы убедить их: небольшой отрицательный эпизод на пути ребенка очень мало влияет на общую картину, а также может оказаться прекрасной возможностью научиться стойкости. Я отступаю, жду, пока нервные родители начнут дышать ровнее, и помогаю им увидеть, что у них замечательный, добрый, щедрый и любознательный ребенок. Я успокаиваю: у ребенка все будет хорошо; более того, на протяжении своей жизни он будет делать прекрасные и интереснейшие вещи, и никто даже не вспомнит о проступке или неудаче, ставших причиной нашей встречи. Некоторые родители верят мне, но больше тех, кто не верит и уходит из моего кабинета с убеждением, что четыре с минусом за семестр означает конец их мечтам о прекрасном образовании, экономической стабильности и счастливой жизни ребенка.

Быть учителем никогда не было просто, и столь же непросто быть родителем: у обеих сторон немало общего, что, по идее, должно вызывать взаимное сочувствие. В конце концов, все мы стремимся к общей цели – образованию наших детей. К сожалению, родители, приоритет которых – спасение детей от неприятностей, и учителя, для которых важно бросить вызов своим ученикам, часто вступают в конфликт. Из-за этого партнерство родителей с учителем зашло в тупик. Преподавание превратилось в перетягивание каната: родители хотят, чтобы

учителя заставляли детей все серьезнее работать, однако отвергают серьезные занятия как «слишком сложные» или «слишком фрустрирующие» для своих отпрысков. Родители вправе защищать самооценку своих детей, но слишком часто родительский гнев выбирает мишенью учителя.

Я постаралась найти лучший способ поддержать родителей в их усилиях любить и беречь своих детей и научить родителей немного отойти на задний план, предоставить своим чадам безопасное пространство для падения, особенно при переходе из начальных классов в средние. Этот момент – лучшее время для неудач, даже для тех ребят, которые до сих пор со всем справлялись. Сочетание нескольких источников стресса – пубертата, выросших академических ожиданий и нагрузки – идеальная почва для неудач. От того, как родители, учителя и ученики поработают вместе над преодолением неизбежных падений, в огромной степени зависит будущий успех ребят в старших классах школы, университете и дальнейшей жизни.

Так что же делать? Чтобы помочь детям получить от образования как можно больше, родители должны выпускать поводья из своих рук и сосредотачиваться на трех целях: предоставить возможности для неудач, искать способы учиться на ошибках и строить здоровые отношения между семьей и школой. В следующих главах я объясню каждую из этих целей подробнее и опишу стратегии для их достижения.

В тот день, когда я наконец осознала свою склонность к гиперопеке, я исполнилась решимости что-то изменить у себя дома, с собственными детьми. Требовалось немедленно совершить какой-то символический жест, и я сразу поняла, с чего начать. Мой младший сын, в тот момент третьеклассник, все еще не умел завязывать шнурки. Эту проблему я списывала на изобретателей липучек, а также на вкус своего сына, который предпочитал легко надевающуюся обувь, но в глубине души я знала, что это мое упущение. Когда я заговаривала с ним об этом, он пугался, несмотря на мой бодрый зачин: «Как здорово было бы нам вместе разобраться с этими шнурками!» Он терялся из-за моих указаний, я терялась из-за его беспомощности, и все предприятие заканчивалось раздражением и слезами. Слезами! *Из-за шнурков!* Когда я всерьез задумалась об источнике проблемы со шнурками, я поняла, что причина – в чувстве фрустрации и беспомощности, возникшем по моей вине, а не по его. Я же сына этому и научила.

Каждый раз, когда я завязывала ему шнурки вместо того, чтобы научить его делать это самостоятельно, я подкрепляла в

нем убеждение, что эта задача для него слишком сложна. В конце концов мы оба начали сомневаться, получится ли у него вообще. Однажды перед уроками, когда он забыл свои кроссовки на липучке у друга и вынужден был надеть запасную обувь со шнурками, он сказал, что лучше пойдет в резиновых сапогах, чем попытается завязать шнурки. Его даже не волновало, что из-за резиновых сапог ему придется просидеть в одиночестве весь урок физкультуры.

Вот что я создала своими руками: мой сын был настолько убежден в своей некомпетентности, что готов был пожертвовать целым часом игры с друзьями.

Поэтому в тот вечер я достала его запасные кроссовки и приготовилась исправить положение. Во время полдника я сказала ему, что совершила ошибку и что, кажется, поняла, как мне стать лучшей мамой. Я сказала, что понимаю его опасения и поначалу действительно будет непросто, но стоит постараться, и он справится – надо только терпеливо повторять попытки, пока чертовы шнурки не завяжутся. Не прошло и часа, как ему больше не нужно было стыдиться, что он единственный третьеклассник, не умеющий завязывать шнурки. Он справился, и кажется, я никогда не видела его более довольным собой. Я почувствовала себя супермамой, а всего-то и нужно было – немного времени, чуть веры друг в друга и терпение, чтобы распутать узлы и петли.

Разумеется, не всегда будет так просто. Дети растут, а с ними растут и ставки, и возможные последствия. Непослушные узлы и шнурки разной длины молниеносно уступают дорогу плохим вступительным сочинениям и проваленным собеседованиям при приеме на работу, и у нас есть лишь краткий миг на то, чтобы привить детям уверенность и стойкость. Работа начинается еще тогда, когда у младенца не получается достать до игрушки или пройти по комнате, не упав по дороге, и продолжается до тех пор, пока он не отправится во взрослую жизнь. Чем раньше родители научатся ценить положительные аспекты трудностей и позволят детям пожинать плоды детских ошибок, тем быстрее у всех нас появится возможность разделить радость, подобную той, которую я увидела на лице сына, когда он завязал эти несчастные шнурки.

Все зависит от нас. Нам, родителям, принадлежит власть предоставить детям свободу совершать ошибки. А учителям – способность преобразить эти ошибки в выученные уроки. А вместе? Вместе мы можем вырастить поколение уверенных, компетентных взрослых.

Итак, начнем.

Часть I
Неудача – самый ценный инструмент воспитания

Глава 1
Как слово «неудача» стало ругательным краткая история воспитания детей в Америке

Когда я была маленькой, я обожала книжки из серии «Маленький домик в прериях». Я хотела жить в землянке на берегу Сливового ручья или в крохотном домике в Больших Лесах под строгим, но любящим руководством мамы и папы Инглз. Я хотела быть Лорой, смело исследующей опасный и будоражащий мир вокруг и совершающей множество ошибок, покоряя прерии. Когда же она возвращалась домой, чтобы держать ответ за свои проделки, реакцией родителей были не страх и беспокойство, а интерес к ее приключениям и тем урокам, которые можно из них вынести для грядущей большой жизни.

Я старалась снисходить к своей сестре, как Лора снисходила к Кэрри. Когда под елкой не появлялся дорогой подарок, который я так страстно желала, я напоминала себе, как однажды Лора получила на Рождество лишь маленькую жестяную кружку, конфету, пирожок и монетку в один пенни и при этом старалась все равно быть благодарной. Следы детской привычки думать «А как бы поступила Лора?» я сохранила и во взрослой жизни – и не могла дождаться, когда прочитаю «Маленький домик в прериях» своим детям и расскажу им о Лорином мире, где граница между добром и злом незыблема, а воздушные шары делают из свиного мочевого пузыря. Мы читали и заново переживали любимые моменты: как девочки лили сироп на снег, чтобы получились леденцы, как они красили масло соком тертой моркови и водили наперстком по морозным узорам на окнах. Я поощряла детей исследовать наши не такие уж большие леса, хотя и волновалась насчет медведей, охотников и глубоких погребов. Я очень старалась быть такой же надежной, поддерживающей и любящей матерью для своих сыновей, как мама Инглз.

Мама и папа Инглз устанавливали для детей четкие границы и цели. Добро было добром, а зло было злом, дети учились на ошибках, а когда родителям приходилось применять наказания, последствия были скорыми и справедливыми. И поэтому, когда я сама стала родителем, вопрос «Как бы поступила Лора?» сменился на «Как бы поступила мама Инглз?», и я пытаюсь растить своих детей в согласии с этим идеалом. Я стараюсь

помнить, что их ошибки и промахи – необходимая и неизбежная часть взросления.

Тот факт, что я обращаюсь за советом к источнику конца девятнадцатого века, красноречиво свидетельствует о том, каким сложным и запутанным делом стало воспитание детей. Папа и мама Инглз понимали, что задача родителя – вырастить самодостаточных, разумных и нравственных людей. Я завидую их ясному видению, потому что иногда у меня нет уверенности в том, какова моя задача. То я должна быть сыну другом, чтобы он не побоялся поделиться со мной своими чувствами. А через минуту задача меняется: нужно продемонстрировать свой авторитет и научить сына писать благодарственные письма, хочет он этого или нет.

Если я сама не уверена в своей роли, то наверняка сомнения посещают и сына. Неудивительно, что я мечтаю о простоте воспитания в Больших Лесах. Однако боюсь, что даже трезвомыслящие мама и папа Инглз растерялись бы и запутались в условиях переменчивых ожиданий и отсутствия крепкой опоры в нынешнем пейзаже родительства. Чтобы определить свое местоположение в этой темной чаще и разобраться, как мы здесь оказались, надо вычленить внятный сигнал из шума истории родительства.

Когда воспитывать детей было проще

Процесс воспитания в колониальную пору Новой Англии упрощался еще и четкой иерархией потребностей, которая, в свою очередь, определялась высоким уровнем детской смертности. Даже в самом богатом и здоровом окружении умирал каждый десятый ребенок. В таких городах, как Бостон, где нищета и теснота способствовали распространению болезней, детская смертность была в два-три раза выше. Когда случалась катастрофа, как, например, во время эпидемии оспы 1677 года, умирала пятая часть населения, по большей части дети[5]. Родителей, которым вид мертвого ребенка казался «не страннее разбитого графина»[6], гораздо больше заботили базовые потребности: ежедневная борьба за кров, еду и безопасную питьевую воду, – нежели образование, социализация и эмоциональное здоровье отпрысков. В воспитании детей на заре США господствовал скорее разум, нежели чувства. «Голосом философии воспитания» в колониальной Америке, если таковой вообще существовал, можно назвать Джона Локка. Это сегодня мы с помощью витиеватого трактата с подкрепляющим урок

леденцом объясняем чаду, почему не следует кусать соседку, а Локк предпочитал более простое решение, которое ставило во главу угла трезвый разум, а не эмоцию, потому что «длинные речи и философские рассуждения в лучшем случае приводят детей в изумление и смущение, но нисколько не учат их»[7]. Считалось, что детей должно быть видно, но не слышно и что им всегда следует руководствоваться интересами семьи. Им совершенно точно не позволялось устраивать сцены. Малыш, с воплем бросающийся на пол в лавке конца 17 века? Нет уж, помилуйте. Локк сообщает нам, что «плач детей часто является выражением притязания на господство и открытым проявлением их дерзости и упорства; не будучи в силах добиться осуществления своего желания, они хотят *криком* и *плачем* утвердить свое притязание и право на его удовлетворение»[8] (курсив автора, и я прямо-таки чувствую, как насмешка сочится из этих *отвратительных, эмоциональных* слов). Когда дети сталкивались со страданием и последствиями своих ошибок, Локк советовал родителям: «Ни в коем случае не стоните жалобно над ними. Это расслабляет их душу, и они начинают поддаваться малейшей боли, выпадающей на их долю; благодаря этому боль глубже проникает в ту часть тела, в которой она в данный момент сосредоточена, и наносит более тяжелые раны, чем вызвала бы сама по себе»[9]. Другими словами, исправляй и утешай, но не сочувствуй и не придавай слишком большого значения детским страданиям и промахам, поскольку «многочисленные превратности, которым подвержена наша земная жизнь, требуют от нас, чтобы мы не были слишком чувствительны к любому незначительному страданию»[10]. Локк был решительным приверженцем метода, побуждавшего детей возвратиться к тому моменту, где они потерпели неудачу, и попытаться снова. «Когда дети испытывают незначительную боль от ушиба или падения, следует не выражать свою жалость, а советовать им предпринять новую попытку. Таким образом, вы не только прекратите их *плач*, но и скорее вылечите их от неосторожности и предупредите дальнейшие падения, чем бранью или преувеличенными выражениями жалости. Но каковы бы ни были полученные ими ушибы, прекращайте их *плач*: это доставит им больше спокойствия и облегчения в данный момент и закалит их на будущее время»[11] (опять-таки курсив и презрительная интонация принадлежат автору). Колонисты любили своих детей и, я уверена, утешали их, если те «испытывали боль от ушиба или падения», но эти неприятности считались частью повседневной жизни, когда ребенок тихо и покорно вносил свой вклад в выживание семьи на суровой и опасной земле. Дети росли,

переживали взлеты и падения, а у родителей было много других забот, помимо круглосуточного обеспечения счастья своих отпрысков.

Родители гораздо раньше выталкивали детей из гнезда, чем это принято сегодня. Выражаясь словами писателя и участника американской революции Томаса Пейна, «ничто не наносит такого вреда привязанности как со стороны родителей, так и со стороны детей, как слишком крепкая связь и слишком долгое сохранение этой связи»[12]. Отпрыски рано женились и выходили замуж, вскоре рожали собственных детей и должны были самостоятельно заниматься ремеслом или фермерством, а также вести домашнее хозяйство еще до окончания того, что по нашим меркам считается средним подростковым возрастом, поэтому родители чувствовали насущную необходимость с самых первых дней жизни передавать им навыки выживания и независимости.

В результате американской революции родились новая нация и новая философия природы детей и их места в семье и обществе. Точно так же, как наш народ восстал против власти английского короля, требовавшего слепой преданности и подчинения, писатели и мыслители провозглашали аналогичное видение для американских детей. Как показывает Стивен Минц в книге «Плот Гека: история американского детства», этот переход к индивидуальности может быть проиллюстрирован сдвигом в обычаях выбора имени для ребенка. До американской революции детей обычно называли в честь родителей или близких родственников, чтобы подчеркнуть важность происхождения и семьи по сравнению с индивидуальностью. Однако к середине XVIII века родители начали называть детей уникальными именами, иногда в паре со вторым именем в качестве особого выражения индивидуальности[13]. Вышли из обихода и другие традиции, которые поддерживали политическую, социальную и семейную иерархию, например детская обязанность кланяться родителям, и дух революции начал проникать в умы и привычки граждан, которые отказывались воспринимать себя как подданных какого бы то ни было хозяина, политического или любого другого. Американцы начали мечтать о будущем своей новой страны, нации образованных граждан, которая может состояться, только если ее дети не будут склоняться перед тиранией и будут ценить индивидуальные права, служащие свободе.

Несмотря на надежды и восторженный идеализм завоеванной в бою американской независимости, дети по-прежнему жили в тихой безысходности отчаянии. Более половины теряли родителей до достижения брачного возраста, поэтому многие

вынужденно несли на своих худеньких плечах бремя не только собственного детского, но и родительского труда. Крестьянских детей приобщали к труду в нежном возрасте пяти лет и ожидали от них выполнения причитающихся им обязанностей для обеспечения будущего семьи. В городах дети трудились по дому, учились ремеслу и помогали с подработкой, которую брали другие члены семьи ради дополнительного дохода, например со стиркой и шитьем.

К концу XIX века, когда население и экономическая деятельность США постепенно перемещались с ферм в города, каждый шестой ребенок между десятью и пятнадцатью годами ходил на работу. Мельницы и фабрики нанимали детей из-за их «удобного» небольшого роста. Маленькое тело позволяло ребенку, например, забраться под промышленное оборудование, чтобы вынуть зубец, отвалившийся от шестеренки, или устранить иную поломку; кроме того, дети являли собой дешевую расходную рабочую силу. Первые годы XX века были отмечены осознанием опасностей и ужасов, подстерегающих детей на рабочем месте. Это привело к появлению законов о детском труде, не позволявших ребенку младше определенного возраста работать вне дома. Когда детский труд признали незаконным, стало обязательным посещение школы. Дети, ранее трудившиеся для материального обеспечения семьи, теперь работали над своим образованием. Эти реформы принесли огромную пользу, но с точки зрения семьи и общества, которое измеряло ценность ребенка его полезностью, дети стали «излишеством» и на глазах одного поколения превратились из полезных в бесполезных[14], из выгодных в не имеющих никакой цены. По мере того как все больше детей рождались и росли, чтобы провести детство в праздности, родителям ничего не оставалось, как сформулировать новые цели для воспитания этих очень дорогих и непродуктивных детей.

На сцену выходит эксперт по воспитанию

К 1926 году, когда в газетных киосках появился журнал *Parents*, в американской культуре велись жаркие дебаты о воспитании, и родители живо интересовались советами и информацией о том, как растить детей во все более усложняющиеся времена. Так началась эпоха эксперта по воспитанию – и эпоха временной утраты веры американского общества в компетентность родителей. Раньше родительские обязанности были вплетены в ткань повседневной жизни – теперь

они стали полноценной работой, для которой требовались экспертные знания и обучение. Общество перестало рассматривать детей как маленьких взрослых, способных трудиться и творчески решать проблемы; они стали уязвимыми иждивенцами, требующими огромного количества научно обоснованной и выверенной заботы. По мере того как среднее число детей в семье сокращалось, родители все больше сосредотачивались на эмоциональных и психологических нуждах конкретного ребенка. У всех этих незанятых детей теперь появилось время, чтобы выражать свои психологические потребности, и для их объяснения возникли новые идеи возрастной психологии. То поведение, которое у Джона Локка встретило бы осуждение, теперь рассматривалось скорее как эмоциональное состояние, которое нужно разрешить, нежели как докучливая манера, которую следует исправлять. Времена крепкого, выносливого ребенка прошли; официально наступила эра эмоционально зависимых детей и беспокойных родителей.

Родители ясно расслышали послание экспертов конца XIX – начала XX столетия: матерям нечего и пытаться вырастить ребенка без советов докторов. Раньше мудрость передавалась от одних женщин к другим, из поколения в поколение, но вот родилась педиатрия, и к мудрости предков стали относиться с подозрением, если не с презрением. Эти эксперты призывали женщин «оставаться глухими» к советам «бабушки… чье влияние особенно пагубно, поскольку о ней думают, что она по опыту знает о малышах все, что возможно»[15]. До начала XX века родители (в основном матери) сами занимались проблемами здоровья детей. В каждом доме имелся медицинский справочник, например «Домашний лечебник» (*Domestic Medicine*) Уильяма Бухана, и для своих детей мать была и доктором, и психотерапевтом, и дантистом, и учителем. Однако на рубеже веков прилавки заполонили книги по воспитанию детей и уходу за ними, и, что более важно, радикально изменился их тон. Родительское мастерство сделалось предметом изучения, и эксперты, создававшие программы по этой специальности, не очень-то верили, что матери могут освоить такое сложное дело самостоятельно.

1920-е годы были отмечены появлением профессионального ухода за детьми. Дошкольные учреждения все больше использовались для просвещения «невежественных» матерей о последних научных достижениях в области воспитания. Зависимость от книг, учебников, брошюр и профессионалов всячески поддерживалась, и количество изданий росло как снежный ком. Они были полны советов, которые преподносились

родителям как жизненно важные, например, как защитить детей от микробов (еще одна популярная тема, связанная с открытием в конце XIX века опасных микроорганизмов) или как удовлетворить постоянно меняющиеся и ставшие совершенно насущными эмоциональные потребности детей – заботы, всего 50 лет назад казавшиеся взрослым смехотворными. Психическое и эмоциональное состояние детей было новым понятием, и «психологизация воспитания»[16] предполагала, что родительское искусство основывается не на инстинкте, а на навыках, которые нужно освоить и приобрести. Последствия неправильного воспитания включали в себя серьезный психологический ущерб и эмоциональные расстройства, приводящие к таким синдромам, как вражда между братьями и сестрами, фобии, нарушения сна и подростковый бунт. Фрейд популяризировал теорию психосексуального развития и предупреждал родителей об опасностях неврозов из-за неправильного приучения к горшку, взваливая вину за психические болезни взрослых на матерей с их «ошибками в воспитании». Психолог Джон Боулби призывал родителей помнить о тяжелом вреде, который может нанести ребенку неполноценная родительская преданность: если мы недостаточно к ним привязаны, они сделаются неприспособленными к жизни несовершеннолетними правонарушителями. Дети все больше становились средоточием жизни родителей, и к началу 1950-х годов США помешались на уходе за потомством, его питании и развлечении.

Полное доверие экспертам сохранялось до тех пор, пока один белый и пушистый доктор не выдал родителям разрешение снова доверять самим себе.

Вы знаете гораздо больше, чем вам кажется

Книга доктора Бенджамина Спока «Ребенок и уход за ним» (*Common Sense Book of Baby and Child Care*), опубликованная в 1946 году, за первый год разошлась тиражом в три четверти миллиона экземпляров и ознаменовала собой изменение парадигмы, в какой отныне давали советы эксперты по воспитанию. Доктор Спок начал свою книгу с шокирующего и в то же время несколько успокаивающего призыва «Доверяйте самим себе» и утверждения «Вы знаете гораздо больше, чем вам кажется». Этими вступительными замечаниями доктор Спок вернул власть в руки родителей. Он надеялся положить предел излишней зависимости народа от экспертов, и казалось, что он

действительно может стать спасителем здравого смысла. Женщины по-прежнему обращались за консультацией к врачам и психологам, но доктор Спок своим мягким тоном и исчерпывающим руководством воодушевил родителей пользоваться здравым смыслом и подходить к воспитанию с уверенностью в своих силах. В то время как многие считали его вотум доверия родителям возвращением к норме, у других (например, у экспертов, рискующих потерять свою власть, и родителей, напуганных внезапным отсутствием ориентиров) эта свобода вызвала немало беспокойства. Пережитки старомодных теорий о хрупкости младенцев и страшных последствиях плохого воспитания, преследующих человека на протяжении всей жизни, оказались живучи и, соединившись с новой свободой от непреложных инструкций экспертов, парализовали многих родителей, осознавших угрозу трагически и непоправимо повредить детям. Когда 1950-е годы подошли к концу, поколение детей, одержимых бунтом и антиправительственными настроениями, дало этим экспертам немало аргументов в борьбе против жизнеутверждающего духа доктора Спока.

1960-е взорвались социальной и политической активностью, и дети поверили в то, что новое поколение может изменить мир. Джон Кеннеди, самый молодой президент в истории, сменил на посту самого пожилого, и благодаря поколению юных активистов набрало силу движение за гражданские права. Молодые громко заявляли о себе, их сила росла, да и просто их стало больше: бэби-бум, последовавший за Второй мировой войной, снизил средний возраст американского населения до отметки ниже 20 лет. «Взрослость» и приходящая с ней ответственность лишились привлекательности, и слово «власть» утратило прежние позитивные коннотации, поскольку молодое поколение призывали активно сомневаться в авторитетах, а не слепо следовать за ними. Юность стала временем бунта, экспериментов и поиска идентичности, и по мере того как она откусывала всё большие куски у традиционной «взрослости» благодаря удлинению сроков образования, поздним бракам и недостатку рабочих мест в слабой экономике, американцы стремились продлить затяжное лето детства. Поэтому взрослые, выросшие в более авторитарную эпоху, привыкшие к положению, когда восемнадцатилетний считался взрослым, чувствовали перед лицом этого бунта растерянность и бессилие. Многие родители сдались, и средства массовой информации набросились на них, обвиняя в излишне либеральном подходе к воспитанию. Напомним: детские психологи все еще придерживались теории, что во всех проступках детей, скорее всего, виноваты родители,

особенно если они наломали дров, когда чадо было еще в младенчестве. Поэтому обвинения родителей в беспрецедентном бунте американских детей, звучавшие в СМИ, выглядели вполне разумно. На либеральных родителей навесили ярлык безразличия, как видно из исследования Жюля Хенри 1963 года «Культура против человека» (*Culture Against Man)*, в котором автор взвалил вину за дерзость и бесчувственность американских подростков на «слишком детоцентричную послевоенную семью, породившую отпрысков, которым не удается обрезать пуповину в подростковом возрасте»[17].

Параллельно начался упадок семьи: во всяком случае, ностальгический идеал пятидесятых стремительно рассеивался и таял. Еще в начале шестидесятых годов XX века более 50 % женщин вступали в брак до 20 лет, рожали несколько детей в первые годы брака и оставались с ними дома. Однако в последующие годы все больше женщин получали образование, шли на работу и откладывали вступление в брак. Их самостоятельное положение все больше укреплялось. В период с 1960 по 1970 год процент разводов вырос вдвое, а количество пар, живущих вместе вне брака, увеличилось вшестеро[18].

Старшие, более независимые и уверенные взрослые наконец остепенились и решили завести детей, которых стали воспитывать в соответствие с теорией привязанности, естественно вытекающей из призыва Спока «Доверяй себе». Приверженцы этой теории стремились укреплять связь между родителями и детьми через постоянный близкий контакт и заботу. Главная идея заключалась в том, что прочная связь, установленная в младенчестве, продолжается всю жизнь. Исследования Джона Боулби, Гарри Харлоу и Берри Бразельтона еще больше утвердили в обществе идею важности воспитания на основе привязанности, и к тому моменту, как американской публике в прайм-тайм показали передачи о несчастных детях, обнаруженных в румынских детских домах, теория привязанности сделалась настоящим пугалом: носи детей в слинге круглые сутки, а то твои дети рискуют стать такими же, как эти румынские сироты. Однако для большинства родителей семидесятых и восьмидесятых эта концепция оказалась несовместима с реальностью. В разгар феминистского движения женщины заполонили рабочие места и наконец начали реализовывать свой потенциал мыслителей, новаторов и лидеров – и получать признание! Еще важнее оказалось то, что женщины были вынуждены работать, ведь инфляция усиливалась и экономический рост 1960-х сменился затяжной рецессией. Женщины разрывались между домом и работой, детьми и

финансовой обеспеченностью, методом привязанности и психологической потребностью отделаться от ограничивающих их ярлыков материнства и утвердить свои права как личности.

Поэтому матери первыми восприняли свежие идеи движения самоуважения 1970-х. Началось оно с фурора, произведенного в 1969 году книгой Натаниэля Брандена «Психология самоуважения» (*The Psychology of Self-Esteem*). Его послание о том, что любовь к себе – главное условие эмоционального здоровья и что самооценка человека «есть самый важный ключ к его поведению», нашло отклик у родителей, искавших способ смягчить свое чувство вины – ведь из-за карьеры они отдалялись от детей – и заполнить вакуум, образовавшийся в итоге собственных поисков самоуважения. Индивидуум и его самооценка затмили общину и семью, и началось американское движение самоуважения. К сожалению, при этом не удалось достичь тех результатов, на которые надеялся Натаниэль Бранден. Он представлял себе мир, в котором дети ценят себя настолько, что мнения других будут отскакивать от них как от некоего силового поля, и мы все будем пребывать в блаженстве самопознания, самоудовлетворенности и любви к себе.

Поколение нарциссов

Но получилось не совсем так. Жан Твендж и У. Кит Кэмпбелл в одноименной книге возлагают вину за «эпидемию нарциссизма» (*narcissism epidemic*) исключительно на движение самоуважения. По мнению Твенджа и Кэмпбелла, это движение, возможно, и повысило самооценку американцев, но результатом стала не более счастливая, здоровая нация, а поколение нарциссов, занятых постоянным самолюбованием и зацикленных на внешних атрибутах и личной выгоде. Более того, движение самоуважения с его акцентом на индивидуальном счастье стало последним гвоздем, забитым в гроб веры в коллективное действие и правительство.

Движение самоуважения обещало нам, что мы сможем найти себя в любом деле, что дети будут всегда довольны своими родителями, а мы – уверены в своих родительских навыках. Но в жизни – и в воспитании детей уж точно – так не бывает. Дети, всегда довольные своими родителями, – это не те дети, чьи родители исправляют их плохое поведение, обращают их внимание на ошибки или просят учитывать интересы других людей. Наказывать или исправлять не бывает приятно; никому не нравится быть источником слез и обид. Напротив, приятно давать

детям печенье прямо перед ужином, прикладывая палец к губам и демонстрируя, что это наш общий с ними секрет. Приятно броситься на помощь и принести в школу забытое домашнее задание, спасая своих детей от неприятностей и сурового взгляда учителя. Загвоздка в том, что не всегда то, что нам приятно, на самом деле хорошо для детей. Мы не привыкли откладывать то, что кажется правильным и приятным в краткосрочной перспективе, ради того, что хорошо и правильно для наших детей в будущем.

Соблазн немедленного счастья и либерального, приятного воспитания вновь усилился, когда мы подогрели свое чувство вины растущим процентом разводов, все более насыщенным рабочим графиком и все меньшим количеством времени с детьми. Вместо того, чтобы качественно проводить время с детьми, мы стали откупаться от них подарками. Когда мы все-таки находили для них время, мы хотели проводить его в мире, а не в перепалках о правилах и о последствиях. На то, чтобы научить ребенка мыть унитаз, уходит больше времени, чем на то, чтобы сделать это самим, и это касается любого важного урока, на который у нас просто не находилось свободной минутки. Я говорю это не в качестве обвинения – у меня в каждом глазу по бревну, что не мешает мне видеть соломинки в чужих очах. Навыки приготовления пищи моих детей весьма ограничены просто потому, что я хочу проводить время на кухне в одиночестве. Этим я спасаюсь после рабочего дня в классе или часов, проведенных с собственными детьми. Когда-нибудь я научу их готовить, но не сегодня.

Шагнув в новое тысячелетие, родители оказались в замкнутом круге. От нас ожидают, что мы будем довольны собой и своими родительскими навыками, воспитывая отпрысков естественно-интуитивно, поглощая все больше книг и журналов о том, как вырастить умных, творческих и эмпатичных детей, которые самостоятельно делают домашние задания по фортепиано, спят девять часов в сутки и проходят отбор в университетскую футбольную команду. От нас ожидают, что мы примем эстафету авторитарных экспертов, которых оставили позади еще в пятидесятых, и будем профессионалами и дома и на работе. Продираясь сквозь дебри педагогических советов, мы призваны сами найти гармонию между работой и домом, доверием инстинктам и экспертам. Сегодня воспитание детей подсвечено не розовым сиянием окситоцина, а режущей глаза вспышкой передних фар адреналина.

Согласно сайту журнала *Parenting* о самых насущных вопросах современных родителей, мы больше всего обеспокоены мелочами,

например: «Избалую ли я своего ребенка, если буду брать его на руки при каждом плаче?» или «Мой ребенок не осваивает моторные навыки в том же темпе, как остальные. Стоит ли мне беспокоиться?» Теперь, когда акцент сместился с вопросов жизни и смерти на мелкие детали психологического, физического и эмоционального развития, озабоченность, лежащая в основе родительских страхов, порой прячется под видом последнего пункта в списке наших тревог. Когда мы ищем ответы на все эти мелочные, совершенно не имеющие значения вопросы, на самом деле мы хотим выяснить одно: как узнать, хороший ли я родитель?[19]

Для большинства из нас ответ – в тех моментах, когда быть родителем приятно. Разумеется, мне приятно, когда мои дети в безопасности, тепле, сытости, но я особенно хорошо себя чувствую – на пять с плюсом как родитель, – когда я демонстрирую детям свою любовь, спасая их от разочарования. Не забывая взять в библиотеке книгу, которая наверняка понравится сыну, или появляясь в последнюю секунду перед футбольным матчем с оставленной дома капой, я подтверждаю: да, сегодня я хорошая мать.

Львиную долю своей взрослой жизни я посвятила труду воспитания детей, и до недавнего времени это означало, что я проводила жизнь в защите их от неудач, окружая их нежностью и безопасностью. Но у нас это в конце концов перестало работать, как перестало работать и у моих учеников и их семей. Мне было страшно оставить все эти приятные чувства, было страшно отказаться от своих потребностей и сделать своих детей уязвимыми для маленьких уколов реальности. Мне было страшно, что я больше не услышу тот внутренний голос: «Да, сегодня ты отличная мать».

Поскольку движение самоуважения потерпело провал, и, поддавшись желанию хорошо себя чувствовать, мы вырастили поколение нарциссических, самовлюбленных детей, не желающих ничем рисковать и брать на себя ответственность за последствия, что же может сработать? Какие родительские практики способны помочь нашим детям приобрести те навыки, ценности и добродетели, из которых складывается положительный образ самого себя?

Воспитание автономии. Воспитание независимости и самооценки, основанной на реальных умениях, а не на дутой самоуверенности. Воспитание стойкости перед лицом ошибок и неудач. Воспитание, где добро всегда остается добром, а зло – злом и эти границы не смещаются в угоду настоящему моменту.

Воспитание для завтра, а не только для скоротечного сегодня.

Глава 2
Почему воспитание в духе зависимости не работает: сила внутренней мотивации

Мать, сидящую передо мной, я знаю много лет, и мы немало пережили вместе. Я учила троих ее детей и тешу себя надеждой, что за это время мы сделались друзьями. Передо мной ответственная мать, очевидно, любящая своих детей всем сердцем. Я всегда честно говорила ей об их достоинствах и недостатках и думаю, что она знает: я всегда скажу ей правду. Но тут она задает вопрос, который беспокоит ее уже некоторое время, и меня будто ударили обухом по голове, так что я только киваю и тяну время, чтобы сформулировать ответ.

– У Марианны хорошие оценки, в этом смысле я ни о чем не волнуюсь; но ей как будто больше не нравится учиться.

Она совершенно права. В последние два-три года я это тоже вижу, и у меня есть ответ – прямо на кончике языка, готовый ответ на вопрос, что пошло не так. И я разрываюсь между обязанностью помочь Марианне и тем фактом, что мать, возможно, не готова все это услышать.

Правда – в этом случае и во множестве других – заключается в том, что Марианна принесла свое естественное любопытство в жертву кумиру успеха, и в этом повинны мы сами. Ее родители, учителя, общество в целом – мы все замешаны в этом преступлении против знаний. С первого дня в школе мы направляли девочку в сторону этого идола и учили ее измерять свой прогресс оценками, баллами и наградами. Мы внушали, что ее потенциал привязан к интеллекту, что интеллект важнее характера. Мы учили ее гордо приносить домой пятерки, трофеи с конкурсов и зачисление в университет и, сами того не желая, внушили ей, что нам, в общем-то, все равно, каким образом она их получила. Мы научили ее цепко держаться за свое совершенство в учебе и внеклассной работе – и заодно убедили, что, когда становится трудно, лучше бросить, чем рискнуть замарать свою прекрасную репутацию. А главное, мы научили ее бояться провала, и этот страх разрушил ее любовь к знаниям.

Я видела перед собой озабоченную мать с карандашом наготове, в ожидании крупиц мудрости от меня, и мучительно искала способ объяснить, что ежедневные напоминания об оценках и баллах не только закрепляют зависимость Марианны от матери, но и учат девочку верить, будто внешнее поощрение гораздо важнее тех усилий, которые она вкладывает в свое

образование. Марианна так стремится угодить родителям, что жажда их признания вытеснила былую любовь к знаниям.

Опека этой матери рождается из любви, в этом нет никакого сомнения. Она желает детям самого лучшего, и в то же время то, что она делает, чтобы воодушевить их на подвиги по дороге к счастью и почестям, может помешать их будущему успеху.

Марианна – очень умная девочка, и мать ей каждый день об этом напоминает. Однако Марианну не хвалят за прилежание и старание, которые она вкладывает в решение сложной задачи по математике или изучение замысловатой научной теории. Если ответ не сходится или идея оказывается неудачной, значит, она потерпела поражение – независимо от того, чему научилась в процессе борьбы. Но, вопреки страхам ее матери, в этих сложных ситуациях Марианна на самом деле многому учится. Она учится творчески решать задачи. Учится прилежанию. Учится дисциплине и терпению. Однако, поскольку девочка до смерти боится провала, она стала все чаще избегать риска. Марианна знает, что, стоит попытаться сделать что-то новое или сложное, у нее может не получиться, а поражение покажет, что она не такая уж умная, как ей постоянно говорят. Лучше не рисковать. Разве мы это хотели получить? Детей, которые учатся на одни пятерки, но ненавидят знания? Детей, которые прекрасно «успевают», но слишком боятся сделать прыжок в неизвестность?

Мать Марианны многого добилась в учебе и бизнесе и знает, какую огромную роль в жизни играет тяжелый труд. Ее собственные родители давали ей свободу играть, терпеть неудачу и учиться ради знаний, но теперь, когда моей собеседнице пришло время растить детей, она забыла о ценности борьбы. Она слишком волнуется о будущих достижениях Марианны, чтобы позволить дочери самой преодолевать препятствия. Она хочет дать Марианне все и в то же время забывает, что лучшие моменты ее собственного детства рождались из азарта борьбы, из тех ситуаций, когда она самозабвенно отдавала все силы ради поставленной цели, и из поражений, и из новых попыток на пути чистой радости познания.

Я хорошо понимаю эту мать, ведь мы так похожи. Сказать ей правду трудно, потому что, во-первых, я боюсь, что она начнет защищаться и злиться, а во-вторых, я буду вынуждена признаться в тех же самых ошибках в воспитании собственных детей. Наверное, пришло время поделиться с ней собственными открытиями о том, где я сошла с верного пути, – и вместе мы сможем помочь своим детям заново открыть интеллектуальное дерзновение, радость от учебы и ту стойкость, которая им потребуется, чтобы вырасти в независимых, компетентных

взрослых. Если повезет, они будут оглядываться на свое детство и благодарить нас не только за неизменную любовь, но и за готовность поставить долгосрочные потребности их развития и психики выше сиюминутного довольства, позволить их жизни быть немного сложнее сегодня, чтобы они знали, как встречать трудности завтра.

Я набираю в легкие воздуха, уповаю на лучшее и говорю ей правду.

Внутренняя мотивация – святой Грааль воспитания

И вот что я ей говорю: чем меньше мы подталкиваем детей к успехам в образовании, тем больше знаний и навыков они приобретут. Чем меньше мы применяем к нашим детям внешние поощрения, тем больше они увлекутся своим образованием ради любви к знаниям.

Все дети вступают в жизнь, движимые собственной жаждой познания, творчества и созидания. Когда малыш делает первый шаг, он делает его потому, что хочет исследовать и покорить окружающее пространство. Если и есть какой-то секрет воспитания, он в том, чтобы не дать детям утратить этот порыв. К сожалению, родители и учителя основываются на той же системе поощрений, которую применяют к обезьянам и морским котикам. Она прекрасно работает в цирке, но бананы и селедка (или гаджеты и пицца) на людей не действуют. Поощрения могут принести краткосрочные результаты, но это никуда не годный стимул, когда речь идет об устойчивом интересе и любви к знаниям.

Когда я прочла об исследованиях в области поощрений, сначала в книге Дэниела Пинка «Драйв: что на самом деле нас мотивирует»[20], а затем в оригинальном исследовании психологов Гарри Харлоу и Эдварда Деси, я пришла в ужас. Почти все, что я делаю в классе и дома, крутится вокруг внешних поощрений, но работа Харлоу о мотивации обезьян заставила меня сильно усомниться в своих педагогических практиках.

В 1949 году Харлоу заинтересовался тем, что мотивирует приматов (и в конечном итоге людей), поэтому он дал восьми обезьянам, каждой в отдельной клетке, защелку, прикрепленную к куску дерева, и начал наблюдать, что они будут с ней делать. Долго ждать не пришлось: обезьянам очень нравилось играть с защелками, и они крутили их так и этак, чтобы открыть. Обезьяны открывали защелки просто ради интереса, или, по словам самого Харлоу, «исполнение этого действия приносило им

внутреннюю награду». Вот и все, что нужно было обезьянам, чтобы захотеть действовать.

Осознав силу внутренней мотивации, Харлоу заинтересовался, повысит ли результат внешний стимул, например изюм.

Во второй фазе своего эксперимента Харлоу дал половине обезьян в качестве поощрения за открытие защелки изюминку. У обезьян неплохо получалось открывать защелки, поэтому, конечно же, получив награду, они станут открывать их еще быстрее, да? Нет. Обезьяны, получившие изюм, в реальности открывали защелки медленнее и реже, чем тогда, когда им не предлагали никакой награды. Что-то в этом внешнем поощрении мешало внутренней мотивации и сбивало их с толку.

Аналогия из человеческого мира проста: когда ребенок заворожен заданием, у него гораздо больше шансов проявить упорство, даже если он споткнется, даже если задача станет еще труднее, и да, даже если у него не получится с первого раза. Вспомните первые исследовательские экспедиции своего недавно освоившего передвижение младенца, ползающего по полу в большой комнате, тянущего кота за хвост и стаскивающего книжки с нижней полки. Мои сыновья приводили меня в бешенство, бросая ложки в вентиляционное отверстие в большой комнате и постоянно пытаясь самостоятельно забраться на лестницу. Тот же самый драйв, который позволяет детям выучить имя каждого божества греко-римского пантеона или научное название и место в классификации каждого динозавра, жившего в меловой период, на первых порах стимулирует их обучение в школе. Нашей целью должно быть любой ценой сохранить по мере их взросления это естественное любопытство и жажду открытий. К сожалению, методы, которые мы используем для мотивации детей, такие как поощрения, прямо противоречат тому, что поддерживает у детей увлечение и интерес. Проще говоря, если вы хотите, чтобы ребенок перестал делать домашнее задание, платите ему за хорошие оценки.

Однажды, много лет назад, у меня была ученица, у которой, по словам отца, «возникли проблемы с грамотностью». Что бы они ни делала, она никогда не могла справиться с диктантом из десяти слов, заданных на неделю. За большинство заданий она получала четверки, но эти досадные двойки по правописанию постоянно отбрасывали ее в сторону четверки с минусом. В конце концов в году вышло именно четыре с минусом, и родители были вне себя от гнева. Не на девочку, а на меня. Они потребовали срочной встречи со мной и попросили о присутствии представителя руководства школы. На встрече они очень четко

дали всем понять, что их дочь не из тех, кто получает в году четверки с минусом. Ее мать объяснила, что, несмотря на всю возможную поддержку, у дочки просто от природы проблемы с орфографией и ее нельзя за это наказывать. Встреча продолжалась около полутора часов, и львиную долю этого времени меня бранили за то, что я никуда не годный учитель, а также предупреждали, что я своими действиями снижаю самооценку их дочери настолько, что каждый четверг она плачет накануне пятничной проверочной работы.

Я пустила в ход все навыки общения с родителями: я слушала, старалась сохранять расслабленный язык тела и проявлять эмпатию к их фрустрации. А еще я кое-что им пообещала. Я сказала, что, если они согласятся с этой четверкой с минусом в году и начнут поощрять усилия дочери, а не ее оценки, возможно, они обнаружат, что этот кризис обернется одним из лучших моментов в ее жизни. Не сказать, чтобы это на них подействовало. Они ушли с той встречи весьма рассерженными на то, что я отказалась изменить оценку, а я осталась в смятении и очень недовольная тем, что придется снова учить их дочь в следующем году. Но я надеялась, что кое-что из моих советов все-таки найдет у них отклик и что в один прекрасный день мы все посмеемся над этой четверкой с минусом.

Следующей осенью девочка вернулась в школу со свежим задором и желанием учиться. Что бы ни произошло у них дома за лето, это сработало. Она тщательно готовилась к проверкам правописания и начала год с оценки 10 из 10. Успехи продолжились и дальше, и где-то через месяц, дежуря в читальном зале, я в очередной раз проверила ее работу и поздравила ученицу с высшим баллом. Я указала на корзину для бумаг и подняла брови, молча вопрошая: «Тебе нужна эта работа или бросить ее в макулатуру?» Девочка подошла к моему столу за диктантом и сказала: «Я должна показать его родителям, а то не получу свои десять долларов».

Ого! Она получала десятку за каждый высший балл. Меня это несколько покоробило, но, в общем-то, что тут такого? У ее родителей хватало денег на еженедельные диктанты, у школьницы появились деньги на расходы, а ее «проблемы с грамотностью», похоже, остались лишь неприятным воспоминанием. Кроме того, она была счастлива. По-видимому, договор устраивал всех и даже приносил результаты. Некоторое время. Через несколько недель после каникул оценки по правописанию снова снизились. Я уточнила – и да, родители все еще предлагали ей десять долларов за каждый высший балл. Она сказала, что в этом году у нее очень много занятий, но

пообещала, что дотянет балл по правописанию до прежнего уровня. Только эти оценки так и не исправились, и учебный год она закончила примерно на том же уровне, как и прошлый.

Итак, что же пошло не так? Если десять долларов были таким хорошим стимулом первые пару месяцев, почему же поощрение перестало работать? Здесь играют роль несколько факторов. Во-первых, награды не работают, потому что люди рассматривают их как попытку контролировать поведение, подрывающую внутреннюю мотивацию. Во-вторых, люди более склонны проявлять упорство в решении задач, возникших из их свободной воли и личного выбора. Имея перед собой выбор: делать то, что они «обязаны», или что-либо другое, – большинство людей решат его в пользу того, что является плодом их автономии и самоопределения.

Психолог Эдвард Деси, автор книги «Почему мы делаем то, что делаем: понимание внутренней мотивации» (*Why We Do What We Do: Understanding Self-Motivation*), распространил эксперименты Гарри Харлоу по внутренней мотивации у обезьян на человека. Деси попытался понять, почему маленькие дети настолько очевидно движимы любопытством и желанием понять окружающий их мир и почему этот внутренний порыв часто утрачивается старшими детьми. «У меня возникла мимолетная (и, разумеется, кощунственная) мысль, что, возможно, всему виной были именно те поощрения, правила и распределение по успеваемости, которые так широко используются для мотивации школьников, поскольку они способствовали не радостному возбуждению от познания, а печальному состоянию апатии»[21].

Чтобы разоблачить виновных и доказать свою теорию, Деси было необходимо заведомо интересное задание и несколько испытуемых. Он нашел кубики сома компании *Parker Brothers*, «самую лучшую головоломку-кубик в мире», и немедленно «подсел» на эту головоломку и чувство удовлетворения от решения задачи. По мнению Деси, разгадывание этой головоломки вызывало азарт, и он заметил, что крутит кубики в голове даже тогда, когда уже давно не держит их в руках. Затем он пригласил испытуемых студентов в свою лабораторию – решать головоломки. Некоторые из них получали доллар за каждое решенное задание, а другие ничего не получали, кроме внутреннего чувства удовлетворения. После того как подопечные одолели несколько этапов, Деси вышел из комнаты на восемь минут, якобы для заполнения документов, и студенты остались наедине с игрой и несколькими журналами. В течение этих восьми минут ученый незаметно наблюдал за тем, как они проводят свободное время. Студенты, которым платили за

решение головоломки, гораздо реже возились с ней, а те, кто не получал денег, продолжали играть просто ради личного удовольствия. По мнению Деси, деньги не мотивируют, поскольку контролируют человека, а контроль подрывает чувство внутренней мотивации.

Проведя еще несколько исследований, Деси пришел к выводу, что практически все, что человек рассматривает как контроль над собой, вредит долгосрочной мотивации, а значит, мешает обучению[22]. Хотите стоять над душой у детей, проверяя, что они нигде не забыли хвостик у буквы в прописях? Это вредно. Чувствуете непреодолимое желание навязывать им свои цели в обучении? Вредно. Руки чешутся установить сыну срок, к которому он должен закончить черновик проекта по биологии? Вредно.

Не верите? Проведите простой эксперимент. Войдите в детскую и предложите ребенку поиграть вместе в лего. Если вы согласны играть по его правилам, все будет хорошо. Однако, если вы начнете навязывать свои цели или попытаетесь придать проекту новое направление, основываясь на своих желаниях или потребностях, всякое веселье прекратится очень быстро. Ребенок или утратит интерес, или разозлится, но в любом случае все закончится. Самый простой способ убить интерес ребенка к игре, теме или эксперименту – это навязать ему свою волю.

Что же делать родителю, если подкуп, надсмотр или навязывание своих целей и сроков запрещены? Хотите верьте, хотите нет, ответ, каким бы противоестественным он ни казался, – отойти в сторону. Верните детям контроль и автономию, которых они так жаждут, даже если это значит, что какое-то задание или ситуация окажутся для них проблемой. В эксперименте, основанном на первоначальных результатах исследования с кубиками сома, Деси предложил половине испытуемых головоломки на выбор, и, предсказуемо, та половина, которой дали выбор, дольше играла и оценивала свое удовольствие как более интенсивное, чем те, кому в выборе было отказано[23]. Как только ваш ребенок сможет работать самостоятельно, и, может быть, даже немного ранее, чем он сделается полностью независим, предоставляйте ему выбор. Это известная – и прекрасная – стратегия для двух-трехлеток, которые находятся на той стадии развития, когда у них еще очень мало власти над своим миром, а потребность в автономии в то же время велика. Предлагая хотя бы ограниченный выбор (хочешь надеть синие или красные кроссовки?), мы создаем у детей впечатление, будто они контролируют ситуацию, не давая им слишком много власти, что привело бы к анархии и хаосу.

Дайте детям школьного возраста власть и автономию в вопросах того, где, когда и как делать домашнее задание, и позвольте им контролировать другие важные аспекты их жизни, например выбор друзей, обязанности по дому и спортивные занятия – темы, о которых мы поговорим в последующих главах. Поставьте им непререкаемые условия, например: «Домашнее задание надо сделать тщательно и вовремя» или «Ты должен быть дома к десяти вечера, а если что-то мешает тебе прийти вовремя, ты обязан позвонить». После того как эти требования четко сформулированы, старшим детям следует предоставить свободу самим определять конкретный способ и стратегию их исполнения. Когда есть договоренность, что домашнее задание будет сделано хорошо и вовремя, вопросы «где», «когда» и «как» должны оставаться на усмотрение исполнителя.

Не волнуйтесь; это не значит, что учителя и родители не смогут оказать никакого влияния на учебу детей. Это просто значит, что нам необходимо отставить свою нынешнюю стратегию и подойти к задаче творчески. Не хочу врать: применить эти знания в школе было непросто. Я обожаю стоять у доски и диктовать своим ученикам все «когда», «где» и «как», задавая им тщательно продуманные задания и оценивая их работу, только если она сдана в должный срок. Я преподавала так десять лет, но исследования Деси подвигли меня на то, чтобы несколько изменить стиль и посмотреть, что будет. К счастью, учителя по всей стране переходят на проектное обучение, при котором ученики ставят перед собой проблемы или вопросы из реальной жизни и затем пытаются их самостоятельно решить. Ученики определяют масштаб, цели и этапы проекта и поэтому получают реальное чувство контроля над своим обучением. Первые шаги, когда я передавала бразды правления ученикам, оказались обнадеживающими, и тогда я взяла за основу работы Деси. Чем дальше я отходила на второй план и позволяла ученикам определять подробности собственных проектов, проверок и обучения, тем активнее становилось их участие. Я была вынуждена перевернуть свой образ мыслей с ног на голову, но, когда я увидела, с каким энтузиазмом ребята стали относиться к учебе в школе, я поняла, что должна попробовать эту новую стратегию дома, со своими детьми.

Я взяла основные положения, почерпнутые у Деси, выделила время для разговора один на один с мужем и все ему объяснила: если внутренняя мотивация появляется, когда дети чувствуют себя автономными, компетентными, а также на связи с людьми и окружающим миром, именно эти три потребности должны

определять наш стиль воспитания.

Автономия: когда дети выясняют, что полагаться на себя – приятно

Автономия и независимость – вещи похожие, но корни слов обнаруживают ключевое различие. «Независимость» – антоним «зависимости», а «автономия» – нечто большее. Слово происходит от греческого «авто», что означает «сам», и «номос», что значит «обычай» или «закон», поэтому, чтобы быть автономным, ребенок должен усвоить внутреннюю систему правил независимой жизни. Чтобы дать этой системе самоуправления сформироваться, родители должны помочь детям сформулировать принципы, на основании которых они смогут решать проблемы и мыслить творчески, придерживаясь при этом устойчивых правил поведения. Когда родители слишком контролируют детей, те склонны не думать о том, почему и как они действуют в мире. У них остается лишь выбор, соблюдать или не соблюдать наши правила. Когда детям оставляют больше власти над их миром, который тем самым «изымается» из нашей сферы влияния, у них появляется больше шансов принимать серьезные решения, основанные на правилах. На самом деле для родителей это двойной выигрыш, поскольку автономия порождает автономию. По мере того как дети понимают, что их мир находится в их власти, они хотят еще больше власти и становятся более ответственными.

Хотя исследования внутренней мотивации показывают, что попытки контролировать детей снижают их чувство автономии, это не означает, что мы не должны ничего требовать. Как раз наоборот. Дети любого возраста нуждаются в ограничениях и руководстве со стороны родителей и учителей. Без ограничений наступает хаос, а хаос в классе или дома не способствует познанию. Я провела немало времени на уроках своих коллег и знаю: когда учитель не умеет поддерживать порядок в классе и не задает высоких стандартов поведения и отношений, ученики обычно становятся нервными, рассеянными и невнимательными. В тех классах, где учителя поддерживают уважение к образовательному процессу и четко формулируют свои требования, ученики могут успокоиться и сосредоточиться на учебе.

Один из способов, с помощью которого родители и учителя пытаются контролировать детей, – награды (взятки, подарки, деньги и даже словесная похвала) в обмен на результаты. Как мы

уже видели на примере ученицы, которой платили за высший балл по диктанту, вознаграждения за хорошую учебу работают только в краткосрочной перспективе. Какова ваша цель – пятерка на контрольной по алгебре в следующую пятницу или интерес ребенка к математике на долгие годы?

Я знаю, эту информацию трудно принять. Вознаграждение за результат – это американский путь, капитализм в действии, за всё в жизни нужно платить, ведь так? В старших классах школы мы проходили по биологии, что, когда Беррес Скиннер поощрял своих лабораторных крыс за нажатие на рычаг, это работало. Крысы нажимали рычаг снова и снова, и так ученый доказал, что животные продолжают выполнять определенное задание до тех пор, пока получают поощрение. И все же когда для стимулирования поведения используется вознаграждение, возникает серьезная проблема. Животные продолжают производить определенные действия *до тех пор, пока получают вознаграждение.* Но, как отмечает Деси, когда вы в последний раз видели морского котика, удерживающего на носу мячик, – без дрессировщика, стоящего рядом с рыбкой наготове? Нет рыбки – нет трюка. Награды «работают» для повторяющихся, несложных или скучных заданий, но, когда речь идет о творчестве и нюансированном обучении, такие стимулы никуда не годятся. Одно из моих любимых исследований на эту тему уже в заголовке прекрасно резюмирует влияние денег на обучение: «Деньги способствуют укреплению памяти, но только для однообразного материала»[24].

Давление в виде контроля – самое разрушительное, что родители и учителя могут сделать в сфере обучения детей. В какой бы форме этот контроль ни осуществлялся: угрозы, подкуп, сделки, надзор, навязанные цели, оценки и даже поощрения и похвала, – он враг автономии. И мы, родители, этим грешим. Раскрываю перед вами все карты: у нас на холодильнике висит список домашних обязанностей, и на этом же холодильнике лежит любимая игрушка моего сына, мягкое существо по имени Вонючка, в настоящий момент взятое в заложники до тех пор, пока Финн не уберет свою комнату, отчего он прямо-таки в ярости. В момент отчаяния я малодушно прибегла к арсеналу старых родительских трюков и решила отобрать у сына Вонючку, а теперь, когда это уже сделано, приходится держать слово. Воспитание детей – тяжелый труд, и даже те из нас, кто в теории знает, что работает, а что нет, становятся жертвами старых привычек. Но при всем при том исследование Деси и других ученых четко доказало: любая стратегия, подрывающая автономию, скорее всего не сработает, если ее цель –

долгосрочное обучение.

У стимулов в виде вознаграждений есть еще один недостаток: они снижают креативность и готовность рисковать. Когда на кон поставлена награда, акцент делается на конечном результате, поэтому какой смысл в творческом подходе? Если мои ученики знают, что получат *iPod* за пятерку, они пойдут к этой пятерке самым коротким путем, потому что не захотят рисковать гаджетом. Ученик, которого мотивирует сам процесс решения задачи и интеллектуального поиска, учится ради обучения, а если при этом на него свалится еще и пятерка или *iPod* – прекрасно! Вот почему эпизодические поощрения могут работать даже тогда, когда регулярные, ожидаемые награды не действуют. Восторг и удивление от награды, когда ее совсем не ожидали, может стать замечательным толчком для мотивации, но опять же только тогда, когда это не является регулярной практикой.

Отучение детей от системы поощрений за результаты не происходит за один день, особенно если «за все надо платить» стало вашей привычной воспитательной стратегией. Помните о дрессированных морских котиках и будьте готовы к тому, что то поведение, которое вы вызывали с помощью наград, вполне может прекратиться с исчезновением таковых. Скорее всего, в краткосрочной перспективе это расстроит и вас, и ребенка, поэтому, возможно, стоит поговорить со старшими детьми и объяснить, с какой стати вы меняете систему, к которой они привыкли. Дети копируют ваше поведение и отношение к неудачам. Убедитесь, что они знают: вы в самом деле уверены, что обучение рождается из провалов, – и воодушевите их рассматривать неудачи в том же ключе. Энн Собел, профессор кинематографии и режиссуры в Северо-Западном университете в Катаре, придумала способ бороться со склонностью своих студентов выбирать самые спокойные пути, встроив риск и неудачу в свою систему оценки. «Я говорю студентам, что, если они попытаются реализовать сложный проект, я приму это во внимание, выставляя оценку, даже если фильм не дотягивает до их первоначального видения»[25].

Теперь я осознанно стараюсь давать пример конструктивной и гибкой реакции на неудачу. Я признаю свои ошибки и честно рассказываю о тех случаях, когда мои методы и приемы не принесли пользы ученикам. Именно такие признания приводят к лучшим моментам сотрудничества и самой высокой продуктивности. Детям нужно понимать, что ошибки – просто часть моего учительского роста, что на самом деле образование никогда не прекращается. Показывать пример – мощная образовательная стратегия, гораздо более действенная, чем

предложить ребенку *iPod* или десять долларов.

Почему-то мне было легче признать свои ошибки в классе, чем у себя дома. В пылу спора с сыном-подростком или в тот момент, когда я начинала разбираться с каким-то домашними обязанностями, которые вышли из-под контроля, я начинала упираться, даже если знала, что неправа. Мне пришлось усмирить гордыню, признать промахи, показать детям, что я обладаю мужеством совершать ошибки, прямо смотреть им в глаза, усваивать уроки и двигаться дальше.

Когда мы с мужем перестали размахивать перед детьми приманками, мы решили попробовать другой способ, который я давно применяю на работе: постановку целей. В средних классах моей бывшей школы используется система менторства: учителя встречаются с учениками раз в неделю, чтобы помочь им поставить себе цели, касающиеся всей их жизни – от учебы до взаимоотношений с людьми и почерка. Я думаю, что для детей цели реально работают, потому что это поощрения, которые остаются исключительно во власти самого ребенка. Иногда, когда я чувствую, что моим подопечным не помешало бы взбодриться, я обсуждаю с ними возможность начать с чистого листа с новыми целями на семестр. Например, одна из моих подопечных поставила себе цель преодолеть стеснительность, и мы разработали план, как она подойдет к учителям и попросит о помощи других взрослых. В течение семестра она добилась огромного прогресса, потому что это была именно ее цель, которой надо было достичь согласно ее параметрам, и, если бы у нее не вышло, что из того? За эти неудачи она отчитывалась бы только перед самой собой. Поставленные ребенком цели – практически самое безопасное место, где он может потерпеть неудачу. Если дети ставят цели сами себе, со сроками и критериями по собственному разумению, тогда неудача не станет сокрушительным поражением. Цели можно менять, подгонять под обстоятельства или даже откладывать их исполнение, например, до следующей недели. Для детей, которые особенно боятся и нервничают из-за возможного провала, цели становятся личным пространством, где можно поверить в себя, рискнуть, потерпеть неудачу и попробовать снова.

Если мы действительно хотим, чтобы наши дети трудились для долгосрочных целей, эти цели должны быть их, а не нашими. Недавно одна моя подруга осознала это, когда ее сын умолял позволить ему перестать заниматься на фортепиано: «Мам, мне кажется, играть на фортепиано – твоя цель, а не моя». Об этом не так легко помнить, особенно когда у ученика проблемы, но, чтобы цель сработала, ребенок должен считать ее своей.

Подростки могут противиться постановке целей, особенно если до сих пор вы злоупотребляли родительским контролем (кажется, в первые пару раз, когда я поделилась со старшим сыном этой идеей, он высмеял ее целиком и полностью). Однако стоит детям понять, что вы действительно оставили прежние привычки и хотите помочь им достичь их собственных целей, доверие к вашим побудительным мотивам вернется. И помните: обсуждение целей не обязательно должно выглядеть как деловая встреча. Лучший стиль – неформальный, спокойный, в естественной обстановке. Мои самые любимые разговоры происходят в машине, на прогулке и в те моменты, которые возникают, когда их меньше всего ожидаешь. Подростки не всегда готовы слушать и разговаривать, и иногда нам ничего не остается, кроме как пойти им навстречу и общаться тогда, когда они окажутся в подходящем расположении ума и сердца.

Поддерживайте их на пути к цели. Некоторые цели покажутся вам банальными, но, если для вашего ребенка они достаточно важны, чтобы заговорить о них вслух, значит, что они достаточно важны и для того, чтобы вы отнеслись к ним с уважением и поддержкой. Деси называет эту стратегию «поддержкой автономии», а я называю ее разумным воспитанием.

Компетентность: уверенность, рождающаяся из опыта

Щедрой похвалой вы можете поддержать уверенность ребенка в своих силах, но компетентность одной похвалой не создашь. Компетентность требует как способностей, так и опыта, и одна лишь уверенность может привести к катастрофе. Недавние исследования показали, что, хотя детям необходима свободная игра с элементами риска, такая игра значительно опаснее для тех из них, которым никогда ранее ее не позволяли, чем для тех, кто научился справляться с риском, пока рос. Умение управлять рисками, приходящее с опытом, – это реальная, заработанная тяжким трудом способность, которая позволяет детям гордиться собой.

Когда соседскому мальчику было пять лет, он был совершенно уверен, что может работать электроинструментами своего отца. Поскольку отец еще не учил его с ними обращаться, убеждение мальчугана было основано скорее на самоуверенности, нежели на компетентности. Как-то раз, когда я была у него в гостях, мальчик отвел меня к новому электрорассекателю своего отца – безумно опасной и уж точно не пригодной для детской игры штуковине. Он посмотрел на меня с великой надеждой

(положив руку на кнопку «Пуск») и спросил, не хочу ли я посмотреть, как он управляется. Я отвергла это предложение (и предупредила его мать), потому что знала: его уверенность опасна, поскольку она не имеет под собой иного основания, кроме любви мальчика к электроинструментам. Теперь, когда ему почти двенадцать и отец посвятил много часов тому, чтобы научить его безопасно и эффективно работать с инструментами, парень превратился в умелого плотника, дровосека и мастера на все руки. Это умение происходит не просто из убеждения, что он может работать с инструментами, но из реального опыта и долгой работы под руководством отца.

Дети, обладающие компетентностью, рожденной опытом, окажутся в большей безопасности во внешнем мире, поскольку не бросятся с головой в рискованную ситуацию, с которой могут не справиться. Ребенок, убежденный, что готов к глубокой части бассейна, поскольку вы до небес превознесли его невероятный талант пловца, едва он проплыл свои первые два метра, гораздо больше рискует утонуть, чем тот, у кого имеется реалистичное представление о своих способностях. Будьте честны со своими детьми. Хвалите их выдержку и усилия, которые требуются, чтобы исправить ошибки. Более всего обращайте внимание на настоящее сокровище: внутреннюю мотивацию. Когда в краткосрочной перспективе мы защищаем детей от фрустрации, беспокойства и грусти, проистекающих из неудач, мы мешаем им стать выносливыми, а также выработать установку на рост, которого они достойны.

Стимулируйте компетентность в детях всегда, когда представляется случай. Смотрите, как ловко ребенок осваивает упаковку собственного обеда в школу, слушайте, когда подросток рассказывает, как он забил гол на футболе. Компетентность и мастерство – прекрасные стимулы. Стоит детям почувствовать вкус успеха, особенно рожденного их собственными усилиями и упорством, и им обязательно захочется повторять это снова и снова! Вот оно, прекрасное свойство компетентности: она порождает еще большую компетентность.

Я наблюдала, что происходит, когда ребенок, которого раньше подкупали и уговаривали, внезапно открывает для себя радость освоения новых навыков. Это выглядит так, как будто солнце пробилось сквозь тучи и светит прямо ему в лицо. Он сияет, он дрожит от радости, он лучится. И лучше всего то, что стоит ребенку освоить какой-то навык собственными сознательными усилиями, как он входит в петлю положительной обратной связи, подпитывающей саму себя. Эффект, если его поддерживать, может длиться годами. Я наблюдала, как чувство

компетентности затмевает и замещает собой целые годы фрустрации и низкой самооценки.

Ключ в том, что компетентность должна родиться из собственных усилий ребенка. Не упускайте этого из виду, когда начнете отнимать у него награды (фальшивую похвалу, подарки, ненужное заискивание) и переходить к системе, более нацеленной на автономию. В тот день, когда ваш ребенок придет из школы, светясь гордостью и знанием, наконец поняв сложный материал, заставивший его попотеть, вам откроется чудесная сила компетентности.

Связь: смысл автономии и компетентности придают отношения

Последний элемент внутренней мотивации затрагивает отношения ребенка с вами, с учителями и с миром в целом. Люди – животные общественные, и нам необходимо знать, что наши усилия что-то значат для других людей и мира. Хорошая новость заключается в том, что воспитание, нацеленное на автономию, обычно укрепляет связь между ребенком и родителем, а практики контроля – ослабляют. Опять-таки, это не значит, что родители, устанавливающие строгие ограничения, – плохие. Одна из самых эффективных мам среди моих знакомых исключительно строга, но ее дети понимают, почему она установила такие рамки. Она немного напоминает мне маму Инглз, потому что прежде всего действует аргументированно и поддерживает автономию и компетентность своих детей. Благодаря этому ее дети – даже подросткового возраста – обожают ее, и восхищаются ею, и связаны с ней такими крепкими узами, которые редко увидишь в наши дни. Воспитывайте автономию и компетентность, и хорошие отношения воспоследуют.

Чтобы воспитывать автономию, одновременно укрепляя отношения с детьми, требуется, чтобы дети знали: они способны вырасти в меру ваших новых, более высоких ожиданий. Вот где в дело вступает вопрос сознания. Профессор психологии Стэнфордского университета и автор книги «Гибкое сознание» (*Mindset*) Кэрол Дуэк делит людей на приверженцев двух типов сознания: фиксированного и гибкого. Человек с фиксированным сознанием убежден, что ум, талант или способности являются врожденными и остаются одинаковыми на протяжении всей жизни независимо от наших действий. А человек с гибким сознанием верит, что эти качества – лишь отправная точка, что с помощью усилий и саморазвития можно всегда достичь

большего[26]. Обладающие гибким сознанием готовы учиться ради самого обучения, потому что уверены, что, когда они заставляют себя работать и прилагать усилия, они могут преуспеть и добиться лучших результатов. Они радуются вызовам и понимают, что неудачи и повторные попытки – это необходимый элемент для роста: так становятся умнее, быстрее, лучше. Если они обнаруживают в себе ограничения, то ищут способ преодолеть препятствие. «Отличительная черта успешных людей – то, что они любят учиться, ищут вызовы, ценят усилия и не опускают рук перед лицом препятствий»[27], – пишет Дуэк. На практике ее исследования означают, что у детей с фиксированным сознанием гораздо меньше шансов проявить упорство при встрече с трудностями в учебе, поскольку они не верят, что могут все преодолеть. Дети с установкой на рост будут стараться, даже когда не поймут чего-то с первого раза, поскольку знают, что успех зависит от приложения усилий – еще и еще, до тех пор, пока не получится.

К сожалению, гиперопека сильно подрывает основы гибкого сознания и поэтому мешает внутренней мотивации. Гиперопека учит детей, что без нашей помощи они никогда не смогут преодолеть препятствия. Когда мы бережем детей от риска и поражений, мы тем самым сообщаем, что не верим в их способность расти, совершенствоваться и отвечать на вызовы, и поощряем в них фиксированное сознание. Та зависимость, которая создается из-за бесконечных «операций спасения» и гиперопеки, может казаться нам привязанностью, но, поскольку она доносит до детей наш недостаток веры в них, она уничтожает здоровые связи, делая акцент на контроле, а не на любви и поддержке.

Точно так же, как прочная связь с родителями повышает уверенность детей в семье, у них имеется гораздо больше шансов пойти на интеллектуальные и эмоциональные риски, если они ощущают привязанность к своим учителям. По моему мнению, эта идея связи выходит за рамки школы в большой внешний мир. Геометрия остается абстрактной и бессмысленной, пока она не связана с красотой и мощью мостов, архитектурных сооружений и астрономии. Без связи между древнеримской культурой и современными языками латынь остается мертвым языком и вряд ли станет источником вдохновения и страстного интереса.

Поэтому одна из самых важных вещей, которую родители могут подарить своим детям, – это показать им, что они не одни в этом мире, что они играют роль в общей драме, что родители всегда поддержат их в поисках своего места во Вселенной.

Хотя понятия «автономия», «компетентность» и «коммуникация» звучат замечательно, позволить детям совершать ошибки и терпеть неудачи, проистекающие из возросшей независимости, противоречит нашим родительским инстинктам. Тяжело смотреть и еще тяжелее не вмешиваться, когда ребенок пребывает в смятении или расстроен. Я часто получаю электронные письма от родителей, дети которых запутались в домашнем задании или споткнулись о непривычно сформулированный вопрос в контрольной. Мы хотим, чтобы жизнь наших детей была спокойным плаванием, но интересное исследование показывает, что такое плавание не приводит к истинному, глубокому обучению. Небольшие неудачи, когда ставки сравнительно невысоки, а потенциал для эмоционального и интеллектуального роста большой, – это то, что психологи Элизабет и Роберт Бьорк называют «желательными трудностями»[28]. Знание, заработанное в борьбе, усваивается мозгом более эффективно и надежно, чем то, что пришло к нам без усилий.

Обучение происходит в процессе наблюдения: когда мы слышим, видим или другим способом воспринимаем информацию, наш мозг преображает это восприятие в форму, которую он может расшифровать. Это называется *кодирование*. В течение дня мы воспринимаем сотни сигналов, и далеко не все из них удерживаются в нашей долгосрочной памяти. Чтобы эфемерные сигналы переместились в долгосрочную память, мы должны их консолидировать. *Консолидация* – это процесс организации, сортировки и упорядочивания сигналов и опыта в нечто, что может храниться нашим мозгом и извлекаться по мере необходимости. И, наконец, чтобы по-настоящему усвоить знание, мы должны обозначить его для дальнейшего нахождения. Этот последний этап процесса, дальнейшее *извлечение* знаний, жизненно важен для обучения: знания укрепляются благодаря тому, что мы достаем их из мозга, чтобы применить к новым ситуациям и контекстам. Вот почему заучивание наизусть и повторение – неэффективные инструменты обучения, недостаточные для надежного усвоения знаний.

Популярное слово в сегодняшнем образовании – «освоение», а освоение требует извлечения из памяти. Ученики должны быть способны вспомнить и применить информацию, связать ее с другими предметами, продемонстрировать ее другому человеку или по-новому использовать. Учителя понимают, что вы не до конца усвоили некое знание, если вы не можете научить ему кого-

то другого, ведь преподавание другому человеку требует от нас полного прохождения всех трех стадий обучения: кодирования, консолидации и извлечения.

Но вот в чем загвоздка. Оказывается, что чем легче извлечь информацию, тем менее надежно она сохраняется. Поэтому чем больше вам нужно трудиться, чтобы извлечь и применить знание новым способом, тем более надежно это знание будет закодировано.

Вот почему боязнь поражения мешает жить. Как объясняют авторы книги «Запомнить все. Усвоение знаний без скуки и зубрежки»[29], ошибки – неотъемлемая часть обучения. Если дети панически боятся сделать ошибку, они никогда не пойдут на риск, и это помешает им эффективно учиться и расти.

В своей учительской практике я постоянно разговариваю с родителями, которые заявляют, что их ребенок не может пережить неудачу, что он становится нервным, расстроенным и потерянным, а в конце концов нервными, расстроенными и потерянными становятся родители. Они беспокоятся, что, даже если сумеют воспринять поражение в более оптимистичном свете, их ребенок все-таки будет слишком напуган провалами. Я советую им понаблюдать за тем, как ребенок выполняет какое-нибудь любимое задание, по собственному почину и разумению, и посмотреть, насколько он действительно боится неудачи. Ребенок, который выходит из себя из-за сложного уравнения с дробями в домашнем задании, порой готов три часа играть в *Minecraft*, с радостью преодолевая многочисленные препятствия, чтобы построить самую крепкую башню для хранения своих сокровищ и реализовать свои архитектурные таланты. Не то чтобы наши дети полностью потеряли способность встречаться с трудностями – она просто завалилась где-то между сертификатами, наградными лентами и другими трофеями.

Детей можно научить тому, как раскрыть в себе готовность к поражению и внутреннюю мотивацию, даже когда они уже «подсели» на награды, попали в рабство похвал и сделались зависимыми от нашего вмешательства на каждом повороте. Легко не будет, особенно в переходный период, но я обещаю, что результат с лихвой оправдает трудности пути.

Глава 3
Меньше значит больше: воспитание автономии и компетентности

Когда мы с мужем начали менять стиль воспитания, мы знали, что это станет потрясением для нездоровой семейной системы, которую мы взрастили за пятнадцать лет. Вместо того чтобы предоставить детям гадать, не вселились ли в их родителей инопланетяне, мы сели с ними как-то вечером и раскрыли карты: наши родительские прегрешения и наши планы по поводу исправления. Да, наши сыновья закатывали глаза. Через две минуты после начала разговора Финн попросил разрешения пойти к себе. Но когда мы признались в том, что были неправы, и выразили убеждение, что перемены в воспитательной стратегии сделали бы из них лучших – более независимых, уверенных и компетентных – людей, мне кажется, они начали слушать. Мы сказали, что по мере роста их компетентности мы будем предоставлять им все больше самостоятельности. Чем больше мы будем видеть, как им даются сложные решения, тем больше подобных решений мы передадим в их руки.

Да, поначалу нас ждали срывы и сбои, можно даже сказать, сопротивление и истерики, но, как только дети уяснили, что мы не планируем возвращаться к старым привычкам воспитания зависимости, они взяли свою жизнь в собственные руки. Мой старший сын, который всегда был достаточно независимым, принял на себя ответственность за все сферы жизни, в которых мне уже не было необходимости участвовать. В качестве страховки для своей неидеальной памяти он начал использовать напоминания в календаре. Он стал составлять список: что нужно сделать перед началом следующего школьного дня. Он навел порядок в бумагах для школы и отдал мне все, что нужно было прочитать и подписать. Он взял на себя заказ школьных принадлежностей накануне нового учебного года, сам упаковал вещи для поездки в двухнедельный лагерь и научился оставлять записки, когда мне кто-то звонил. Мой младший сын, который обычно с готовностью позволяет мне делать за него что угодно (вспомните наши приключения с завязыванием шнурков), внезапно без всяких просьб с нашей стороны взял на себя все утренние процедуры и даже составил для себя список вещей после того, как однажды забыл полотенце у местного пруда. Он прибрал свою комнату, навел порядок на столе и решил, где и когда он будет каждый день делать домашнее задание. А еще он

увидел, как старший брат стирает, и попросил, чтобы и его научили управляться со стиральной и сушильной машиной.

Когда этот прекрасный «медовый месяц» продолжался уже пару недель, мой младший сын Финнеган встретился с небольшим препятствием на пути к автономии и компетентности. Дверь нашего дома захлопнулась за последним ребенком, бегущим на школьный автобус, и тут я заметила на журнальном столике в гостиной домашнее задание Финна по математике и английскому. Я взглянула в окно на автобусную остановку и увидела, как сын, не ведая о промахе, размахивает руками, объясняя некую деталь придуманного мира своему другу Пирсу. Мой взгляд снова упал на домашнее задание, а затем – опять за окно. И вновь – на домашнее задание.

А затем я изо всех сил постаралась как ни в чем не бывало вернуться к своим ежедневным делам, осознавая, что я в любом случае буду проезжать мимо школы, и мне совсем не трудно завезти Финну его домашнее задание, или даже тайно подсунуть его ему в шкафчик или в рюкзак. И опять-таки, он так хорошо сделал уроки, написал так старательно, аккуратным почерком, а теперь все это коту под хвост. Я взяла листочки в руки, посмотрела на аккуратные буквы с цифрами и снова положила их на стол.

Окончательно запутавшись, я зашла в *Facebook* и написала:

> *Если кто думает, что следовать правилу «позволить ребенку потерпеть неудачу» проще простого, – то вот вам мое утро. Один из сыновей оставил домашнее задание на столе в гостиной. Задание, сделанное вовремя и аккуратно. Мне сегодня все равно нужно по делу заехать к нему в школу. Меня просто убивает мысль, что надо так и оставить домашнюю работу лежать на столе, а ребенка за это отругают и не выпустят на большую перемену. Я смотрела на эти листочки раз двадцать, даже в руки их взяла. Но положила на место. И там они и останутся. Там мой мальчик их найдет, когда вернется домой. Пусть сядет и подумает, что можно было сделать, чтобы домашнее задание оказалось в его рюкзаке – и на столе учителя.*

Люди на *Facebook* немедленно начали отвечать – словами поддержки и энтузиазма, а также многочисленными лайками, – но одна подруга высказала резкое неодобрение:

> *Джессика, я очень тобой восхищаюсь (надеюсь, ты в*

курсе), но я бы так не поступила. Я все время все забываю. Я много раз отвозила мужу в офис вещи, которые он оставил на столе в кухне. Я считаю, что, как ни старайся, мы все рассеянны, и старшеклассники особенно. Я бы была так счастлива, что уроки сделаны вовремя и аккуратно, что, если бы нашлась физическая возможность, отвезла бы домашнее задание в школу. А закон естественных последствий можно приберечь на те случаи, когда дети не делают домашнее задание или делают его кое-как.

Я размышляла над ее словами все утро. И была вынуждена признать, что да, я бы сделала все возможное, чтобы вернуть забытый подругой кошелек или оставленный мужем шнур для компьютера; так почему же надо иначе относиться к собственным детям?

Потому что я не пытаюсь воспитывать всех этих людей. Я отношусь к детям по-другому, потому что моя жизненная задача по отношению к ним больше, чем просто сделать их счастливыми и благодарными за мою любовь и поддержку. Чтобы вырастить компетентных, зрелых взрослых, я должна любить их настолько, чтобы поставить их обучение превыше своего счастья.

Этот сдвиг в понимании своей роли как родителя оказался самой большой сложностью при переходе к стилю воспитания, поддерживающему автономию. Это было труднее, чем видеть, как дети не справляются со своими задачами, труднее, чем заведомо знать, что они не справятся, и не пытаться предупредить катастрофу. Пришлось прекратить приравнивать помощь детям, их спасение от них же самих – принесла в школу забытую варежку или игрушку, получила от ребенка улыбку и поцелуй – к успеху в воспитании. Мне по-прежнему нравится радовать их, и я постоянно это делаю. Но теперь я делаю это в других ситуациях, и моя мотивация основана на оценке их потребностей, а не моих. Раньше я делала за них то, что они могли бы и сами, – чтобы почувствовать себя хорошим родителем. Теперь, когда я решаю сделать им приятное, я знаю, что мои действия рождаются из искренней любви, и мне кажется, дети это тоже чувствуют.

Когда я призываю родителей предоставить отпрыскам автономию, я не имею в виду вовсе устраниться и перестать присматривать за детьми, надеясь, что те сразу же подхватят эстафету с новоявленной самостоятельностью и внутренней мотивацией. Поддержание автономии не подразумевает халатности и вседозволенности. Родители, стимулирующие

автономию, задают конкретные и четкие ожидания, присутствуют в жизни ребенка физически и эмоционально, а также предлагают помощь, когда ребенок запутался или нуждается в переориентации. Самое лучшее в таком воспитании – то, что вам больше не надо заниматься неприятными вещами: нудить, придираться, следить, направлять. В любом случае такие воспитательные практики разрушают отношения с детьми, поэтому без них родительский путь становится куда более гладким и приятным.

Воспитание, поддерживающее автономию, дает детям то, что им действительно нужно. Дети жаждут ответственности, они давно мечтают о достойной роли в семье, а борьба за власть и выходки, порождаемые праздностью, возникают из-за нашего неумения обеспечить детям конкретный способ внести свой вклад в благополучие семьи. Когда планка наших ожиданий высока, когда мы наделяем детей и ответственностью, и знаниями, необходимыми для ее успешной реализации, дети расцветают. Однако при всем при том определенная доля родительского участия совершенно необходима для обучения и эмоционального здоровья. Например, всё новые и новые исследования доказывают, что тесная связь между семьей и школой ведет к лучшим результатам как с академической, так и с эмоциональной точки зрения. Опросы учителей показывают, что одним из важнейших элементов успеха в школе они считают «неравнодушных родителей». Это остается актуальным, даже несмотря на результаты нескольких ошибочных, близоруких исследований, утверждающих, что участию родителей в школьной жизни придается слишком много значения. Учителя обожают родителей, приходящих на собрания, помогающих со школьными экскурсиями и предлагающих поддержку по мере необходимости. Однако есть большая разница между участием в учебе ребенка и ситуацией, когда эта учеба полностью в ваших руках. Граница между гиперопекой и воспитанием автономии может быть расплывчатой, но есть четкая разница между родительским стилем, порождающим зависимых, немотивированных детей-неудачников, и стилем, благодаря которому дети становятся выносливыми, инициативными и внутренне мотивированными.

Чтобы провести эту границу и прояснить, почему так важно поддерживать автономию, а не зависимость, я должна на минутку вернуться к научным исследованиям. Психолог Уэнди Грольник проделала огромную работу, изучая влияние на мотивацию детей со стороны родителей, нацеленных на автономию или же на контроль. В своей лаборатории она записывала на видео

трехминутные взаимодействия матери с ребенком и оценивала их как контролирующие или поддерживающие автономию. Когда Грольник приглашала эти пары во второй раз, детей поодиночке помещали в комнаты для самостоятельной работы над задачей, и результаты были «поразительными»[30]. Дети, игрой которых ранее управляли контролирующие матери, в самостоятельной деятельности при встрече с разочарованием сдавались.

Остановитесь на мгновенье и задумайтесь, что это означает. Дети, которых растили контролирующие, властные родители, не могли сами справиться с заданием, а те, чью автономию поддерживали, упорно двигались к цели, даже если сталкивались со сложностями. Дети, умеющие перенаправить свои усилия и продолжать трудиться над задачей, даже когда она становится сложной, меньше зависят от внешнего руководства во всех сферах: умения сосредотачиваться, учебы, организации и управления своей жизнью в целом. Такие компетентные и самодостаточные дети получают больше удовольствия от работы. А дети, которые зависят от руководства родителей, продолжают нуждаться в указаниях и директивах, причем с ростом и развитием по мере усложнения задач повышается и уровень родительского вмешательства. Это те дети, которым нужна помощь с домашним заданием даже после начальных классов, вплоть до старшей школы. На пороге взрослой жизни они не умеют организовать свое время и расставить приоритеты.

Разумеется, сделать прыжок от воспитания контролем к поддержанию автономии совсем не просто, но ведь нам всегда трудно менять свои привычки. Напоминайте себе о цикле позитивной обратной связи (противоположность порочного круга): чем больше независимости вы дадите детям, тем более независимыми они станут.

Переход от контроля к стимулированию автономии потребует немалых вложений времени и терпения. Если ваш ребенок так и не научился собирать себе школьный обед, стирать, убирать комнату, загружать и разгружать посудомоечную машину и делать другую работу, которую он должен освоить к концу начальной школы, вам предстоит крутая кривая обучения. Возможно, с первого раза ребенок не сделает все так, как полагается, он даже может поначалу сопротивляться новым обязанностям, но плоды непременно появятся, и, может быть, даже быстрее, чем вы ожидаете.

Хотя наши дети любят нас независимо от наших действий или родительского стиля, я бы хотела, чтобы мои сыновья воспринимали мое воспитание скорее как направление, нежели как руководство, как поддержку, а не как контроль, чтобы они

знали, что меня больше волнует их компетентность и связь со мной, чем порядок в посудомоечной машине или один белый носок в цветной стирке.

Воспитание автономии не означает вседозволенности – дисциплина, уважение и правила играют важную роль в этом подходе. Детям необходимы правила и границы поведения. А больше всего им нужна структура. Маленькие дети проверяют границы своих возможностей, но чувствуют поддержку и безопасность, когда взрослые устанавливают предел их исследованиям. Малыши испытывают ограничения на прочность, чтобы убедиться, что ничего не изменилось и что их миру (включая родителей и установленные ими правила) можно доверять. Они проверяют, мы заверяем, они успокаиваются, а затем этот цикл повторяется бесчисленное количество раз, до тех пор пока карапуза не отправят в Сибирь или хотя бы в детский сад.

Я стараюсь не упоминать сего факта в разговоре со своими шести-семиклассниками, но подростковые выходки – тоже вариант проверки границ, подобный поведению двух-трехлеток. Они проверяют, нельзя ли прийти домой позже установленного часа, мы заверяем их, что отбой по-прежнему в десять, и они успокаиваются. Они проверяют, насколько серьезно мы утверждаем, что мальчикам нельзя ночевать вместе с девочками, мы заверяем их, что это все еще запрещено, и они успокаиваются. Они пробуют на зуб наши стандарты их поведения, мы подтверждаем, что все еще ожидаем от них доброго и уважительного отношения, и они расслабляются. И так до бесконечности, пока подростка не выгонят из дома или не отправят в колледж.

Проверка границ – способ протестировать свою независимость, и это хорошо, даже если нам уже хочется лезть на стенку. Да, проверка границ утомляет, но это необходимый элемент воспитания независимых детей. Один из способов облегчить этот процесс – установить четкие ожидания по поводу их поведения и, что более важно, придерживаться этих стандартов и обеспечивать последствия, когда ожидания не оправдываются. Такая установка границ – ключевой элемент воспитания, поддерживающего автономию. Границы – это структура. Границы дают детям успокаивающую информацию о том, чего ожидать и как действовать согласно нашим ожиданиям. Границы помогают детям почувствовать безопасность и заботу.

Родители, устанавливающие высокие стандарты, а затем придерживающиеся их, не обязательно должны быть властными и контролирующими. Более того, имеется много свидетельств того,

что дети реагируют положительно, когда родители строго спрашивают с них за проступки или несоответствие определенным требованиям и ожиданиям. Однако когда родители в попытке заставить детей соответствовать стандартам прибегают к контролирующему поведению (взяткам, наградам, излишней слежке или давлению), это разъедает чувство автономии, а следовательно, и внутреннюю мотивацию (а также, как мы выяснили, мешает успеху в школе и в жизни).

Формируем новые привычки

Как только я отучила себя быть «спасателем» своих детей, я должна была помочь им привыкнуть самим управляться с их жизнью. Мы с мужем научили их пользоваться бытовыми приборами и делать разную домашнюю работу, а еще нам нужно было помочь им сформировать новые навыки: помнить все свои обязанности и сделать их частью повседневной жизни. В книге «Сила привычки» (*The Power of Habit*) Чарлз Дахигг объясняет, что привычки проистекают из основной петли обратной связи: сигнал, привычное действие, вознаграждение. В качестве примера он пишет о своей привычке каждый день около трех часов дня съедать сладкое печенье. Сигнал (голод или скука) подстегивает привычку (ходить в кафетерий), а наградой за привычное действие становится утоленный голод и избавление от скуки. Чтобы создать новую привычку, нужно установить новый сигнал, новое рутинное действие, привязанное к этому сигналу, а затем найти соответствующее вознаграждение, чтобы петля обратной связи завершилась.

Как мы обнаружили, награды могут вступать в противоречие с долгосрочным успехом, но, когда речь идет о скучных, повторяющихся задачах, они могут служить прекрасным стимулом. Чтобы договориться о сигналах, мы устроили семейный совет. Я попросила сыновей подумать над тем, что они делают, когда приходят домой из школы. Младший сказал, что любит делать домашнее задание сразу после уроков, чтобы ему не думать об этом позже, когда он играет в лего или спокойно рисует. Мы решили, что его сигналом будет полдник после школы. Он будет приходить домой, (внимание!) *готовить себе полдник* и сразу делать уроки. Он согласился сообщать мне, когда домашнее задание сделано, и его вознаграждением будет чувство удовлетворения от максимально тщательного выполнения уроков. Найдите то, что работает для вашего ребенка, и сделайте это привычкой.

Самые важные привычки, которые мы все пообещали взять на вооружение, связаны с техникой работы. Мы все согласились, что частью рутинного выполнения уроков будет выключение телефонов, плееров и других отвлекающих гаджетов. Мы признали, что существует сигнал, против которого не может устоять никто из нас: звук приходящего письма или сообщения. Если мы избавимся от этих сигналов, у нас не будет даже искушения постоянно проверять электронную почту, и мы получим радость сделанных без помех уроков. У нас дома любимыми помощниками стали списки дел, и я с удивлением обнаружила, что похвала за компетентность и усилия может быть мощным мотиватором! Я предполагала, что нам придется сочинять необычные и сложные поощрения, но в конце концов оказалось, что возросшая независимость и была той наградой, которой мои дети жаждали все это время.

Перемены никогда не даются легко, особенно поначалу. Безусловно, мне бывало порой неприятно, и были такие моменты, когда я казалась себе злобной ужасной матерью. Однако со временем и при должной настойчивости все меняется, и это не просто приятное, а прямо-таки замечательное чувство. Дети все еще будут время от времени поднимать вой, когда им не хочется делать то, что надо, но так и должно быть в жизни. Это же дети. Даже Лора Инглз иногда протестовала против своих домашних дел. Но стоит вашим детям слезть с «иглы» поощрений, а вам – избавиться от «похмелья» гиперопеки, и ваши дети будут справляться со всем сами, потому что они на это способны и этого хотят. Ведь всем нам приятно быть полезными – сначала в семье, а затем и в большом внешнем мире.

Поскольку я много месяцев блуждала в туманной серой области между постоянным контролем и воспитанием, нацеленным на автономию, я разработала некоторые советы, помогающие понять разницу между этими стилями.

Контролирующие родители дают массу непрошеных советов и указаний

> *Так не загружают посудомоечную машину. Всегда смывай еду с тарелок, прежде чем ставить их туда; большие тарелки ставь слева. Не оставляй тарелки в раковине. Вот так. Сейчас же. Нет, потом.*

У каждого из нас свой способ делать домашнюю работу, поэтому весьма вероятно, что ваш ребенок загрузит посуду в

посудомойку не так, как вам нравится. Непрошеные советы и указания, которые родители называют помощью, а дети – придирками, подрывают чувство независимости, свидетельствуют о недостатке доверия к способностям ребенка, а также, поскольку раздражают и вас, и ребенка, они разрушают связь между вами.

Когда ребенок, загрузивший тарелки с остатками еды в посудомойку, будет эту же посудомойку разгружать, он обнаружит еду на тарелках, и тут-то у вас появится возможность объяснить ему, как избежать такой ошибки в будущем. Предлагайте помощь тогда, когда ребенок оказался в сложной ситуации, и хватайтесь за такие обучающие моменты, но во всех остальных случаях придержите язык. Ошибки, сделанные ребенком и исправленные им же, – прекрасное обучение. Ошибки, которые вы предвосхитили, не приносят пользы никому, кроме вас – в тот краткий миг, когда вам приятно от того, что тарелки обращены лицом на юг, а не на восток.

Контролирующие родители берут всё на себя

Я сама это сделаю, иди поиграй. Тебе пора в школу. Я сделаю это сама, когда вернусь. Нет, не так, дай лучше я.

Иногда нам проще взять все на себя, особенно если мы торопимся или устали. Помните, наша цель – не сделанная работа, а чтобы дети научились справляться с ней сами. Иногда это стоит того, чтобы на минуту опоздать, особенно если речь идет о чем-либо, что у ребенка долго не получалось. Отойдите, сделайте глубокий вдох и вспомните, что важно в долгосрочной перспективе.

Контролирующие родители предлагают внешние стимулы в обмен на правильное поведение

За каждую убранную игрушку получишь конфетку. Если будешь выгуливать собаку каждый день, я куплю тебе новые кроссовки. Если будешь целую неделю без напоминаний загружать и разгружать посудомоечную машину, я куплю тебе видеоигру, которую ты давно просишь.

До тех пор пока поощрений немного и они случаются нерегулярно, нет ничего плохого в том, чтобы отпраздновать или как-то иначе отметить успех ребенка на пути к большей

автономии. Но многие базовые домашние обязанности, такие как выгул собаки или вынос мусора, должны восприниматься как часть общей «хозяйственной» ноши, а не как подвиги, заслуживающие большого шума или награды. В домашних делах должен участвовать каждый, а поощрение за такие простые действия превращает их в героические, а не сами собой разумеющиеся.

Контролирующие родители дают решение или правильный ответ до того, как ребенок воспользуется шансом самостоятельно решить проблему

Солнышко, ты же знаешь, что пять умножить на четыре будет двадцать, ты же только что здесь это делал! Я посмотрю это слово в словаре, пока ты переписываешь слова для диктанта. Дай мне карандаш, я тебе покажу. Не так, а вот так.

Не все ответы приходят сразу. Дайте детям подумать в тишине. Это не только научит их дорожить молчанием, но и покажет, что вы цените процесс поиска ответа не меньше, чем сам ответ.

Контролирующие родители не позволяют детям принимать самостоятельные решения

Сначала сделай математику, а потом правописание. Делай уроки здесь, за столом, чтобы я тебя видела. В этом году иди на теннис, а не на бейсбол.

Иногда лучше позволить ребенку взять всё в свои руки, почувствовать независимость, которая приходит, когда он сам выбирает, каким спортом заниматься, в какую игру играть. В данном случае самостоятельное решение может быть важнее самой деятельности. Принятие решений – сложный процесс, требующий серьезной тренировки, поэтому дайте ребенку возможность примерить на себя подобную автономию.

Родители, воспитывающие автономию, подводят детей к правильным решениям

Я знаю, что ты знаешь, сколько будет пять

умножить на три; а что получится, если прибавить еще одну пятерку? Как ты думаешь, почему холодное стекло разбилось, когда ты налил в него горячую воду? Попробуй держать транспортир так, чтобы цифры были не вверх ногами.

Воспитание – это обучение, а мы, учителя, ищем возможность для обучения практически во всем, что делаем. Улавливайте эти моменты и подводите ребенка к ответу. Открытия, сделанные в собственном темпе, лучше запомнятся и глубже усвоятся, нежели те ответы, которые вы из-за своего нетерпения поднесли отпрыску на блюдечке.

Родители, воспитывающие автономию, позволяют детям совершать ошибки и помогают им понять последствия этих ошибок

Ничего, что ты разбил стакан; я сейчас покажу, как убрать стекло, и в следующий раз ты будешь знать, что не надо столько посуды хватать сразу. Выбери эти комки из каши, и я покажу тебе, как сделать, чтобы в следующий раз их не было. Ведро опрокинулось, поскольку оно слишком низкое, чтобы выдержать вес ручки от швабры; просто вытри воду, а в следующий раз возьми другое ведро.

Сохранять терпение и чувство юмора в ситуации, когда стекло разбилось, а грязная вода разлилась по всей кухне, может быть непросто, но, если мы покажем детям, что ошибки – нормальная часть обучения, они будут более уверены в своих силах и с большей готовностью попробуют то, что в прошлый раз не получилось. Если мы учим их, что при каждом промахе мир валится в тартарары, мы только подпитываем их страх неудачи.

Родители, воспитывающие автономию, ценят ошибки не менее, чем успехи

Я так рада, что ты не бросил это задание, хотя тебе было трудно. Что бы ты мог сказать брату, чтобы он понял тебя, а не кинул в тебя игрушкой?

Один из способов показать, что мы ценим ошибки как инструмент обучения, – это поддерживать и любить детей, когда

они терпят неудачу, не менее, чем когда они успешны. Ищите урок в каждом падении. Помогите детям открыть новые способы справляться с неудачей и делать выводы из ошибок, чтобы в следующий раз оказаться на высоте. Проявляйте любовь и сострадание, когда дети попадают в беду, потому что именно тогда они больше всего нуждаются в нашей поддержке.

Родители, воспитывающие автономию, позволяют детям чувствовать фрустрацию и разочарование

> *Я тоже злюсь, когда у меня что-то не получается с первого раза, но я продолжаю стараться, пока не добьюсь своего. Помнишь, как меня не взяли на ту работу, куда я хотела? Это меня очень расстроило, но я знаю, что найду что-нибудь другое, если постараюсь. Я представляю, как математика тебя бесит, но тебе ведь будет очень приятно, когда ты научишься решать эти задачки?*

Покажите дочке, что вы понимаете: алгебра может быть очень трудной, а когда Кайла не захотела сесть с ней за обедом, это, конечно, было очень неприятно. И да, порою очень бесит, если учительница поставила несправедливую оценку за работу, сделанную с таким трудом. Нам всем необходимо чувствовать, что нас слышат и понимают, – именно так рождается связь между людьми. Покажите ребенку, что вы ему сочувствуете, и тогда ваши советы по решению проблемы будут выслушаны с бо́льшим энтузиазмом.

Родители, воспитывающие автономию, дают обратную связь

> *Посмотри на свои пуговицы: с ними что-то не так – поправишь? Если ты в прошлом примере забыл два в уме, может, в этом такая же ошибка?*

Эффективная обратная связь поощряет старания и помогает ребенку видеть свои ошибки. Дети больше ценят наблюдения, которые поддерживают их и воодушевляют решать проблемы самостоятельно, нежели точные указания, поскольку решение должно принадлежать им, а не вам.

Продираясь сквозь «серую зону» и учась отличать черное от белого, старайтесь помнить, что провести границу между контролем и поддержкой автономии не всегда легко. Иногда эта

граница будет расплывчатой, и некоторые привычки контролирующих родителей, например поощрения и похвалу, легко принять за правильное воспитание.

Вы будете ошибаться. Все мы ошибаемся. Но раз мы любим наших детей и четко доносим до них, что наша любовь не зависит от их поведения, все будет нормально. Исследования показали, что самый плохой родительский контроль – это когда детей лишают тепла или ставят его в зависимость от их поведения. Такой стиль воспитания ранит детей в самое уязвимое место: разрушает базовое чувство безопасности и внушает страх быть брошенными. Даже едва заметное отдаление оказывает пагубное действие на чувство защищенности, поэтому тщательно следите за тем, как вы общаетесь с детьми, когда разочарованы их поведением. До тех пор пока вы не прибегаете к вышеупомянутому стилю, другие ошибки не имеют большого значения.

Отказ от поощрений и других форм контролирующего стиля поначалу может показаться контрпродуктивным. Но если вы устали от воспитания зависимых детей, то по мере того как положительные моменты автономии проявятся как дома, так и в школе, все это покажется вам гораздо менее революционным и гораздо более соответствующим обыкновенному здравому смыслу.

Что касается моей собственной дилеммы из-за забытого домашнего задания, я много переживала и ломала голову по поводу своего решения. Почему нельзя просто быть хорошей мамой и помочь ребенку, всего один разочек? Когда пришло время ехать в школу и забытое задание мелькнуло немым упреком перед моим взглядом в последний раз, я поняла, почему не могу его взять, почему вызволять детей из беды и спасать их от последствий их неудач – не то же самое, что оказывать услуги друзьям или мужу. Я вернулась к столу и отправила на *Facebook* свое очередное открытие:

> *В последние недели мы с Финном много говорили о том, как важно собирать рюкзак с вечера, чтобы ничего не забыть в утренней спешке, и вот представился прекрасный случай для закрепления этого урока. Главное – Финн знает, что я на его стороне. Я стараюсь, чтобы он чувствовал это каждый день, во всем. И да, я тоже теряю и забываю вещи (например, ключи по десять раз на день), но эти ошибки заставляют меня придумывать*

стратегии, помогающие в следующий раз не забывать. Эта домашняя работа – конкретный результат конкретного просчета в его планировании, и в конце концов мы оба выиграем, если извлечем пользу из этой ситуации.

Когда в тот день вечером Финн пришел домой, его приветствовал запах пекущегося печенья. Если я не смогла удовлетворить свою потребность чувствовать себя доброй матерью, привозя ему уроки в школу и спасая от проблем, я решила, что хорошей альтернативой сможет выступить противень печенья только что из духовки. Куча любви и никакого спасения утопающих.

Когда он бросил рюкзак на пол и начал доставать из него ланчбокс, я спросила его, как прошел день. Я подняла бровь и указала на домашнее задание, все еще лежавшее на столе. Что сказал учитель, когда понял, что задания нет?

– Все хорошо. Мы с учителем поговорили о том, как не забывать домашнее задание дома, и он сказал, что можно принести его завтра.

– И все? – спросила я. – Никакого сидения в классе вместо перемены или в другое свободное время?

– Ну да. Пришлось решать дополнительные примеры во время для чтения, но я просто прочту все, что не успел, вечером. И он заставил меня пообещать, что я напишу себе напоминание в тетради, чтоб не забыть домашнее задание завтра.

Так он и сделал. Он написал себе напоминание и не забыл задание на следующий день – и не забывал его (почти) никогда после этого. В тот день ошибка Финна принесла ему множество уроков. Он научился честно признаваться в своих промахах и обсуждать с учителем возможные решения. Ему подсказали подумать о том, как не сделать такую же ошибку снова, и он нашел подходящую ему систему. А еще, когда мы сели пить чай после того, как он сделал уроки, печенье оказалось теплым, вкусным и без привкуса вины.

Глава 4
Как подбадривать с трибун: настоящая связь между похвалой и самооценкой

Однажды, собирая малину с подругой по имени Елена, мы заговорили о ее дочери Оливии. В прошлом году Оливия получила серьезную травму головы и потеряла память. Сначала все думали, что память восстановится, но воспоминания девочки обо всем, что было до несчастного случая – о семье, домашних животных, друзьях и школе, – так и не возвратились к ней. Прождав месяц в надежде, что дочь вспомнит предыдущие шестнадцать лет жизни, Елена и ее муж осознали: пора двигаться дальше и жить с тем, что у Оливии есть. Она была (и осталась) вполне способной и умной девушкой, хотя и совершенно без прошлого. Я спросила Елену, как изменился ее стиль воспитания за этот год, и, потянувшись за очередной ягодой, она сказала:

> *Я стала совершенно по-другому хвалить своих детей. Раньше я говорила им, какие они умные, талантливые и потрясающие, но, когда Оливия потеряла память, хвалить ее за то, что она умная и талантливая, стало казаться неправильным. Она так старалась выздороветь, разобраться, кто она на самом деле и кем может стать, что было логичнее хвалить ее за усилия, за готовность не опускать руки, несмотря на ужасное, чудовищное положение, в котором она оказалась. И точно так же я стала хвалить всех своих детей, и они изменились, особенно младшие. Я вижу, что теперь они совершенно иначе воспринимают самих себя и свои возможности.*

Американцы обожают хвалить детей на каждом шагу. Но, начав копаться в исследованиях на тему похвалы и мотивации, я обнаружила, что похвала – весьма непростой и даже опасный инструмент воспитания, который может как поддержать ребенка, так и сбить его с ног, в зависимости от правильности употребления. Похвала может стать лучшим оружием в родительском арсенале, обеспечить воодушевление и поддержку, которые помогут детям не бояться рисковать и отвечать на сложные вызовы, – а может разрушить их самооценку. Последние исследования показали, что самые разрушительные последствия наступают у детей, которые и так страдают от низкой самооценки, – у тех самых детей, которым мы больше всего хотим

помочь.

Не всякая похвала хороша. «Ты умный ребенок» звучит совершенно иначе, чем «Ты так усердно работал над домашним заданием по французскому; наверняка было очень приятно получить за него хорошую оценку». Первое утверждение – оценочное суждение, и, хотя вроде бы оно звучит как положительное, произнесенное с любовью, эффект от него отрицательный. «Ты умный» – оценка, навешивающая ярлык на ребенка, а не на результат его труда. Если я говорю сыну, что он умный, то тем самым заявляю, что ценю его именно за ум, и ему гораздо меньше хочется рисковать, делая что-то, если неудача грозит подорвать его статус «умного», и если в результате я, как ему кажется, способна лишить его любви и одобрения. Однако если я хвалю усилия ребенка по работе над написанным на прошлой неделе рассказом, то это положительное подкрепление его поведения, а не оценка его сущности.

У детей, которых хвалят за усилия, чаще встречается гибкое сознание, понимание, что интеллектуальные способности могут улучшаться от наших стараний. В книге «Родители без границ. Секреты воспитания со всего мира» Кристин Гросс-Ло пишет, что американцы более склонны к фиксированному сознанию и любят слова «талантливый», «одаренный» и «вундеркинд», а следовательно, более склонны хвалить за эти врожденные качества. Им гораздо интереснее история о пятилетнем ребенке, который может подобрать концерт Баха на фортепиано, нежели о взрослом скрипаче, который практикуется тысячи часов, чтобы получить место первой скрипки в оркестре. В своем взгляде на умственные способности мы склонны придерживаться идеи фиксированного потенциала, а вот другие народы, например корейцы или японцы, видят потенциал как сумму врожденных черт и сознательных усилий. Гросс-Ло пишет:

> *Японцы не любят вешать на людей ярлыки; учеников в школе не делят по способностям. Здесь нет классов для одаренных и отстающих; «проблемные» дети учатся наравне со всеми. В Японии люди верят: неважно, каким ты родился; важно, что ты умеешь. И в школе этому уделяют самое пристальное внимание. Считается, что каждый может развить свои способности до определенного уровня, даже в живописи и музыке. В США многие увлекаются живописью или музыкой, но серьезные занятия с сильными преподавателями остаются уделом тех, у кого обнаружился талант. В азиатских странах считается, что каждый может достичь мастерства – в*

математике и живописи, музыке и спорте, – нужно только постараться[31].

Суть исследований о вреде, который мы можем нанести, когда навязываем детям фиксированное сознание, лучше всего выражается с помощью одного эксперимента Кэрол Дуэк. Она с помощниками дала нескольким сотням учеников-подростков десять заданий. После теста половина из них услышала похвалу в стиле: «Ничего себе, восемь правильных ответов! Очень хороший результат! Наверное, у тебя к этому способности». А другой половине сказали: «Ничего себе, восемь правильных ответов! Очень хороший результат! Наверное, ты очень старался». До этих «оценок» обе группы показывали примерно одинаковые результаты, но после услышанных слов они стали выглядеть как совершенно разные дети. Половина, которую похвалили за способности, усвоила фиксированное сознание. Когда им давали задания на выбор, они отвергали более сложные в пользу тех, которые гарантированно могли решить, оберегая свои ярлыки «умных» или «талантливых».

От учителей и родителей дети ждут помощи в том, чтобы понять свое место в мире, и если мы в попытке повысить их самооценку осыпаем их похвалами за врожденные качества, то оказываем им медвежью услугу. Мы не только формируем у них фиксированное сознание – мы сеем в них семена недоверия. Когда учитель ходит по классу, называя каждого умным ребенком, ученики быстро понимают, что здесь кому-то врут. Они знают, что не могут все быть гениями, и начинают сомневаться в честности нас, взрослых – или по меньшей мере в разумности наших суждений.

Стэнфордский профессор педагогики Уильям Дэймон описывает вред, который похвала может нанести детям и их доверию к нашему мнению: «Даже когда наши намерения чисты, недостаточно честные сигналы, которые мы подаем детям, неизбежно порождают досадные последствия. Одно из них заключается в том, что рано или поздно дети раскусят все наши неправильные суждения о них»[32].

Подобное мнение выражает и Лайза Эндлих Хеффернан, автор родительского блога *Grown and Flown*, мать двоих детей:

> *Самое важное в общении между нами и нашими детьми, помимо нашей неизменной любви, – это доверие. Сообщая детям, что у них что-то получается, хотя на самом деле не получается ничего, мы разрушаем доверие между нами и не очень-то повышаем их самооценку, поскольку когда-нибудь правда все равно выйдет наружу.*

Если у моих детей нет природной склонности к какому-то делу, я не боюсь им об этом сказать, но это значит, что любая похвала, которую они от меня слышат, представляет для них гораздо большую ценность. Нельзя приносить нашу надежность как родителей на алтарь «похвалы во что бы то ни стало».

В классе легко заметить детей, которых научили молиться этому божку и перехвалили за природные ум и талант. Они прилагают ровно столько усилий, сколько достаточно для хорошей отметки; они никогда не берут на себя лишнюю работу и не рискнут сказать что-нибудь, в чем могут ошибиться. Таких ребят трудно учить, потому что они не стараются расти, не делают интеллектуальных прыжков веры – они боятся не оправдать родительских ожиданий или ярлыков, которые на них навесили, каковы бы те ни были. Вот истина, которую я пытаюсь внушить каждому своему ученику: в какой-то момент любой предмет становится трудным, даже тот, к которому у человека есть природная склонность.

Представьте себе: ребенок, которому родители сказали, что у него талант к математике, в первый раз на уроке видит сложную алгебраическую формулу и не может ее понять. Он думает: «Родители говорят мне, что я умный, но не может такого быть, потому что вот этого я не понял сразу. Однако я не могу допустить, чтобы они узнали обо мне правду». Ребенок оказывается в ужасном положении, у него опускаются руки. Он начинает плохо о себе думать, переживает кризис идентичности, теряет уверенность, отказывается от помощи, чтобы сохранить лицо и не потерять родительскую симпатию и одобрение.

Самый поразительный момент в работах Дуэк о похвале и менталитете наступает после того, как установки на фиксированное или гибкое сознание закрепляются и начинают определять идентичность ребенка. После того как Дуэк похвалила учеников или за упорство, или за ум по результатам довольно простого теста, им специально дали гораздо более сложное задание, чтобы спровоцировать неудачу и фрустрацию. Дети, которых похвалили за ум, чаще сдавались, в то время как те, в которых отметили упорство, старались усерднее. Эти ученики не сдавались, потому что не воспринимали ситуацию как личную неудачу, не думали, что неумение решить задачу с первого раза означает, что они недостаточно умны. И вот что мне понравилось больше всего, вот деталь, которая растопила мое учительское сердце: дети, не отвергшие сложные задачи, сказали, что *такие*

задачи им показались интереснее.

В то время как дети с гибким сознанием хорошо проводили время, ребята с фиксированным сознанием капитулировали. Даже когда Дуэк дала задний ход и попросила их решить более простые задачи, дети с фиксированным сознанием справились с ними плохо. Они не смогли прийти в себя после провала и решили простые задачки даже хуже, чем в первый раз. Напоследок (довольно мрачный, но знаковый итог) Дуэк попросила испытуемых записать свои идеи о заданиях для будущих участников, указав при этом собственный результат. Сорок процентов детей, которых похвалили за ум, наврали о своей оценке. Как пишет Дуэк в своей книге «Гибкое сознание», «мы взяли обычных детей и превратили их в лгунов – просто сообщив им, какие они умные»[33].

Чтобы понять, как «неправильная» похвала может сделать из ребенка обманщика, я обратилась к профессору Джеймсу Лэнгу, автору книги «Cheating Lessons: Learning from Academic Dishonesty» («Уроки списывания: чему нас учит обман в учебных заведениях»). Он пишет, что пустыми похвалами мы воспитываем детей в излишней самоуверенности, с нереалистичными представлениями о своих навыках, что приводит к самым разным негативным последствиям, например, порождает тенденцию недостаточно готовиться к урокам. Способность трезво оценивать свой уровень знаний, навыков или мышления называется метакогницией, и именно она позволяет детям судить, насколько хорошо они ориентируются в каком-либо предмете.

Ученики с хорошей метакогницией более склонны достигать того, что Лэнг называет личной эффективностью, то есть убежденности в своей способности преуспеть. Достигать не слепой уверенности в себе, не какого-то «волшебного» мышления, основанного на раздутой похвале родителей, а убежденности, рожденной опытом и повторяющимися усилиями по освоению навыка или решению задачи. И в то же время мы все продолжаем верить, что, если будем говорить своим детям, какие они замечательные и талантливые, забрасывая их пустыми банальностями, наградами и ленточками, мы повысим их результаты заодно с самооценкой. Мы клеим на бамперы наклейки «Мой ребенок – отличник в Спрингфилдской школе». Каждый раз, когда ребенок смотрит на этот бампер, он вспоминает, что вы цените не его усилия или упорство, а оценки и результаты государственного экзамена. Последние исследования показали, что те самые дети, которым мы больше всего желаем помочь своей похвалой, дети с низкой самооценкой, на самом деле меньше всего выигрывают от наших усилий и их

самооценка опускается еще ниже, чем если их просто оставить в покое. Представьте себе, на что оказались бы способны эти ребята, если бы родители и учителя начали хвалить их за упорный труд и прилежание, тот труд, который приносит рост автономии, компетентность и тесную связь с родителями. Именно такую самооценку я хотела бы видеть у своих учеников – образ самих себя, который они заработали и заслужили тяжелым трудом.

Перейти от фиксированного к гибкому сознанию непросто, но еще сложнее изменить то, что мы произносим, когда наши дети преуспевают или проваливаются в каком-либо деле. Не переживайте, если это займет у вас какое-то время; мы привыкли изливать на детей хвалу и одобрение за то, что у них получается естественно и без труда. Даже Кэрол Дуэк признается, что иногда ошибается, начинает превозносить членов своей семьи за гениальность, а не за усилия, но главное – создать новую привычку: воспитывать у детей понимание личной эффективности и адекватное представление о собственных возможностях. Вот несколько идей, которые помогут вам переориентироваться на другой тип похвалы и помочь ребенку усвоить установку на гибкое сознание и ощущение личной эффективности.

Хвалите за усилия, а не за врожденные качества

Вместо «Ты прекрасно написал контрольную! Ты такой умный!» скажите: «Ты прекрасно написал контрольную! Как тебе удалось так здорово подготовиться?» Вместо «Замечательный рисунок! У тебя талант к рисованию!» скажите: «Горжусь тобой, ты так упорно трудился над светотенью и перспективой». Дети, убежденные, что уровень интеллекта растет в результате усилий и прилежания, будут меньше переживать из-за неудач, будут чаще упорствовать, когда что-то не получается, и даже будут лучше себя чувствовать в процессе.

Применяйте гибкое сознание в собственной жизни даже тогда, когда это неудобно

Когда дети увидят, что вы не боитесь вызовов, даже если терпите поражение в процессе, они будут упорнее. А еще лучше, чтобы они видели, как вы упорствуете даже после провала, и понимали, что поражение в каком-либо деле не делает из

человека неудачника. Вы – первая и главная ролевая модель для своего ребенка, поэтому покажите ему, что сами верите: успех зависит от усилий, а не от врожденного таланта. Вспомните, что у вас плохо получается, и постарайтесь это освоить. Неудачи и отказы – часть процесса обучения, особенно когда выходим из зоны комфорта, но если вырваться из этой зоны и оглянуться вокруг, начнут происходить фантастические вещи.

Не закрепляйте неадекватные реакции на неудачу

Все мы реагируем на неудачи по-разному, но есть реакции здоровые, которые помогают нам учиться на ошибках, и нездоровые. Например, отрицание обычно усугубляет положение и способствует «застреванию» в неудаче. Будьте честными со своими детьми. Если ребенок с чем-то не справился, потому что недостаточно усердно трудился, так и скажите. Научите ребенка трезво смотреть на свои недостатки и промахи и реагировать соответственно. Когда мы говорим детям, какие они одаренные и талантливые в чем-то, а факты свидетельствуют об обратном, то дети видят нас насквозь и перестают нам доверять.

Убедитесь, что ребенок знает: его неудачи не уменьшают вашей любви и не меняют вашего мнения о нем

Ваша любовь и эмоциональная связь смягчают боль и стыд от неудачи, которые дети могут испытывать. Более того, если дети осознают, что в вас они найдут не осуждение и лесть, а поддержку и опору, для них вы – надежная гавань, в которой можно укрыться от всех жизненных передряг.

Позвольте детям испытать разочарование от неудачи

Не идите на поводу у своих чувств и не пытайтесь вмешаться и решить проблему. В конце концов, это неудачи ребенка, а не ваши, и, если вы попытаетесь немедленно улучшить ситуацию, это будет несправедливо и непродуктивно. Когда вы терпеливо молчите и не бросаетесь в бой, вы тем самым показываете ребенку, что верите: его внутренних сил хватит, чтобы подняться и идти дальше.

Не предлагайте ребенку спасение от последствий его ошибок

Ваше предложение прийти на выручку подразумевает, что вы не верите в способность ребенка найти решение самостоятельно. Помогите ему подумать над решением и взглянуть на провал как на возможность извлечь урок, а не как на удар по самооценке и уверенности в своих силах. Стремитесь помочь ребенку вернуть себе чувство контроля. Подлинное обучение происходит, когда дети понимают, как встать после падения, как понять, что могло бы сработать, и как разработать стратегию будущего успеха.

В конце концов Оливия поправилась и, несмотря на потерю большей части своих знаний, вернулась в школу, закончила ее вместе со своим классом и поступила в колледж. Я не могу с уверенностью сказать, что изменения в воспитании, внесенные Еленой, имели отношение к успеху Оливии, да и выборку из одного человека вряд ли можно назвать статистически значимой. Но я знаю, что, когда Елена начала поддерживать усилия Оливии, а не хвалить ее интеллект, она повысила шансы дочери преодолеть многочисленные поражения на трудном пути к нормальной жизни. Более того, она преподала Оливии прекрасный урок, как стать родителем, поддерживающим гибкое сознание у собственных детей.

Часть II
Превращаем неудачи в успех

Глава 5
Домашние обязанности: стирка – возможность почувствовать себя компетентным

Однажды перед уроком английского я услышала, как восьмиклассница жалуется подругам на голод. Я спросила, не забыла ли она дома ланчбокс, а она ответила: «Не забыла, но мама вечно кладет мне то, что я не ем». Я не стала указывать очевидный выход из положения – самой планировать ланч и собирать его в школу, – а спросила, может ли девочка придумать какой-то способ решить эту проблему.

– Я могла бы покупать ланч…? – предположила она с вопросительной интонацией и поглядела на меня.

– Или… – поощрила я.

– Или я бы могла… сказать маме, что я люблю, и пусть она это и кладет в ланчбокс, – уже более уверенно продолжала девочка, довольная своим гениальным планом.

– Или… – повторила я.

Она смутилась. Какие же еще остаются варианты? Я обернулась к ее однокласснице, давно собирающей ланчбокс самостоятельно.

– Элси, какие еще у Кейт есть варианты? Как сделать так, чтобы у нее с собой была та еда, которую она хочет, и не было причин жаловаться?

Элси слегка покраснела.

– Можешь сама собирать свой ланч. Я так и делаю. Иногда я собираю его сразу после ужина, пока вся еда на столе, чтобы утром не делать этого в спешке.

Теперь покраснела Кейт.

– А, ну да… я могла бы собирать ланчбокс сама.

И с этого дня она так и стала делать. Первое время она специально хвалила свой ланч вслух, если видела меня рядом. Примерно через месяц, в свой день рождения, она зашла в мой класс с большим подносом кексов.

– Сегодня мой день рождения. Можно вас угостить? Я сама их испекла.

Она так и сияла, страшно довольная представившейся возможностью продемонстрировать мне свои кулинарные таланты. Я взяла кекс и стала смотреть, как Кейт раздает угощение одноклассникам, примерно дважды в минуту повторяя,

что сама их пекла.

– Даже глазурь сама сделала!

Дети всегда хотят чувствовать себя в чем-то компетентными, и родители предоставляли им такую возможность, пока не вздумали освободить потомство от бремени домашних дел. Теперь мы не учим детей ответственности, не растим достойных членов семьи, способных внести в нее свой вклад, а делаем всё за них. Хуже того: мы уверены в их некомпетентности, и, даже если ребенок попытается что-то сделать по дому, родители тут же вмешаются и поспешат «все исправить».

Мы вмешиваемся, когда дети застилают постель, – разглаживаем упущенные складки. Мы вмешиваемся, когда они собирают белье в стирку, – перекладываем полотенца «как правильно». Однажды я буквально вырвала из рук сына губку, потому что он не столько вытирал пролитое молоко, сколько размазывал. Я выгнала его из столовой и велела «идти к своим игрушкам», потому что он справлялся со своей задачей не так быстро и не так аккуратно, как мне бы хотелось. Я вполне понимаю родительское желание, чтобы все было сделано лучше, быстрее, правильнее. Но что получается в итоге? Мы вмешиваемся в детские обязанности, мы всё исправляем и в результате ради скорости и правильности жертвуем чем-то гораздо более существенным.

Что важнее – безупречно чистые тарелки или чтобы у ребенка развивалось чувство гордости и самодостаточности от того, что и он сумел сделать что-то полезное, выполнить свою долю семейных обязанностей? Чтобы на простыни не было ни морщинки или чтобы домашние дела вошли у ребенка в ежедневную привычку? Наше вмешательство и страсть все исправлять калечат детей эмоционально, интеллектуально и социально: они уже и не знают, что им делать и в каком направлении двигаться, пока не получат указания от взрослых.

Важно, чтобы восьмиклассница сама научилась собирать себе ланч не потому, что ребенка избаловали и пора ей уже взяться за ум, а потому, что неудачи, которые она неизбежно потерпит, пока научится правильно складывать ланчбокс, имеют большое значение. Надо время от времени делать промахи и разочаровываться в собственных решениях. Она должна убедиться, что, если пакет со льдом плюхнуть поверх йогурта, хрупкая баночка расплющится и весь ланч будет вымазан липкой, пахнущей ванилью массой. Она должна самостоятельно выяснить все мелкие детали и тысячи способов предотвращать различные маленькие катастрофы, которые сопутствуют нашим обыденным делам и обязанностям.

Подруга недавно рассказала мне о том, как в самый момент автомобильной аварии (обошлось без увечий, но встряска была изрядная) она подумала, что надо бы составить огромный список всех тех мелочей, которые ее родным понадобится учесть, если ее больше не будет рядом. Ее сыну следует знать, что футбольную форму надо стирать по воскресеньям, чтобы она успела просохнуть к тренировке в понедельник. Дочке надо усвоить, какие виды тканей можно после стирки засовывать в автоматическую сушилку, а какие нет и что произойдет с шерстяным свитером, по ошибке попавшим в эту сушилку. Детям надо научиться пробивать засор в туалете, включать водонапорный бак после перебоев электричества, менять пробки, убирать на зиму газонокосилку и помнить про еще целый миллион таких дел, которые она выполняла сама, не желая утруждать детей.

Я напомнила подруге, что, случись ей погибнуть в аварии, ее близких менее всего волновал бы вопрос, где находится переключатель водонапорного бака, но я прекрасно понимаю ее тревоги. Поскольку мы не подпускаем детей к домашним делам, без нас они окажутся совершенно беспомощными, и моя подруга в момент аварии на миг прозрела и увидела, какими неумелыми она вырастила детей и как трудно им будет справиться без нее.

Для нее это был момент откровения.

Уберегая детей от неудач, от маленьких катастроф, мы не даем им научиться и тому, как с этими неудачами справляться. Чтобы понять это, нет надобности проходить через предсмертный опыт, как моя подруга. Каждый раз, когда мы чересчур усердствуем в порыве уберечь ребенка от трудностей – вызван ли этот порыв перфекционизмом, желанием проявить любовь или же показать себя образцовыми родителями, – мы отказываем ему в возможности стать полноценным членом семьи, имеющим собственные обязанности и ответственность. Мы отнимаем у него дар неудачи, забывая о том, что многие памятные моменты нашего родительства происходят посреди полной, казалось бы, катастрофы.

Моя подруга, редактор «Нью-Йорк Таймс» Кей Джи Делл'Антониа охотно вспоминает тот день, когда машина ее подруги соскользнула с оледеневшей подъездной дорожки в сугроб. Взрослых эта неприятность расстроила и даже рассердила, но шестеро или семеро имевшихся под рукой детей обрадовались возможности прийти на помощь и вытащить машину обратно на дорогу. Они тут же сорганизовались, притащили наполнитель для кошачьего лотка, чтобы насыпать его под колеса для лучшего сцепления, схватились за лопаты, на

ходу придумывали всякого рода рычаги и пандусы, по которым автомобиль смог бы выехать на более твердую поверхность. Кей Джи поныне дивится оптимизму и энтузиазму, с какими дети взялись за безнадежную с виду проблему. Они как будто ждали кризиса, возможности показать, какие они изобретательные и полезные. Они перепробовали множество способов вытащить машину, терпели одну неудачу за другой, но у них тут же появлялась новая идея. Для Кей Джи эта история осталась одной из любимых «зимних сказок», а когда я попыталась расспросить про тот день ее сына, он расплылся в улыбке и пустился рассказывать о замечательном приключении.

Защищая детей от повседневных бытовых катастроф, мы лишаем их и шанса оправиться от неудачи. Конечно, поначалу разобраться с домашними делами непросто. Мы даем детям бездельничать и заниматься тем, что у них получается лучше всего, – пассивно следить за происходящим, принимать заботу, – так что в итоге у них на лицах проступает эдакая гримаса недовольства: когда же наконец явится кто-то взрослый и выручит ребенка, неспособного самостоятельно справиться с проблемой? Мы приучаем детей заботиться только о самих себе и того гляди столкнем их еще дальше, за черту неумелости и некомпетентности прямиком в лень и эгоизм. Неумелых и некомпетентных можно исправить, было бы терпение, а вот перевоспитывать эгоиста – тяжелая будет задача.

Я расспросила коллег, какие домашние обязанности, по их мнению, дети могли бы взять на себя, и выяснилось, что учителя имеют куда лучшее представление о возможностях своих учеников, чем родители. Когда я попросила составить списки дел, с которыми дети могут справляться самостоятельно – и которые родители ни за что бы им не доверили, – я получила многостраничные ответы. Учительница первого класса, услышав вопрос, что могли бы сделать ее детишки, если бы им дали на это достаточно времени, улыбнулась и ответила: «Все что угодно». Мне самой довелось написать немало рекомендаций для старшеклассников и выпускников, а для этого – прочесть их тщательно продуманные, отлично составленные резюме с перечнем волонтерских подвигов: кто-то раздавал еду в приюте для бездомных, кто-то сортировал отданную в дар одежду или даже строил уборные в Коста-Рике – при этом я доподлинно знала, что эта девочка в жизни своей не стирала собственное белье. Мы тратим огромное количество денег и сил, приучая детей к благотворительности, вывозя их в страны третьего мира; мы волнуемся, как их волонтерство будет учтено при поступлении в университет, – но приучать ребенка помогать

другим надо прежде всего дома, в семье, и чем раньше, тем лучше.

Ваш ребенок никогда не загружал стиральную или посудомоечную машину? Из этого вовсе не следует, что ему это не по плечу. Дети одарены и находчивы, они ухитряются справиться даже с задачей, которая кажется непосильной из-за их малого роста или отсутствия навыков: где-то табуреточку придвинут, где-то вы им подскажете. Надо убрать тарелки в подвесную сушилку над раковиной? Мой младший сын потратил на это полчаса, когда ему впервые в шесть или семь лет пришлось иметь дело с посудой: чтобы достать до нужной полки, он приволок стул из гостиной. Ему приходилось каждый раз залезать и слезать, убирая тарелки по одной. Я-то поручила ему «разгрузить посудомоечную машину», не подумав про высокую полку, но Финн самостоятельно преодолел возникшее на пути препятствие. И с какой гордостью он глянул на меня, когда я воскликнула: «Постой, ты убрал *всю* посуду? Даже те тарелки?» Это было счастье. Разумеется, этот процесс включает в себя неудачи: после того первого раза мой сын многократно бил тарелки, пока учился их переносить, составлять, загружать в машину, – но это не беда. Десятью тарелками не жаль пожертвовать ради одной горделивой улыбки маленького человека, который справился с чем-то сам.

Уже второе поколение лишают чувства собственной значимости и полезности. Пора положить этому конец. Участие в домашних делах – первый и, я настаиваю, ключевой шаг к насыщенной, полноценной жизни. Психологи и психиатры постоянно указывают на «отсутствие цели и смысла»[34] как основной источник депрессии и суицидальных помыслов у подростков. Цель и смысл – вот что спасает любого из нас от отчаяния, когда жизнь кажется слишком трудной или же скучной. Цель и смысл – вот чем питаются решимость, энергия, упорство, которые помогут нашим детям добиться желаемого. Родители ссылаются на множество причин, побуждающих их отказывать детям в возможности обрести цель:

• Мне проще сделать это самой.

• Они все испортят.

• Не надо лишать ребенка детства: успеет наработаться, когда вырастет.

• Они весь дом вверх тормашками перевернут; что люди скажут?

• Они все перемажутся; что люди скажут?

И так далее. Довольно! Пора предоставить детям возможность участвовать в жизни. Дайте им шанс взяться за дело,

пытаться, терпеть неудачи и пробовать снова – пока не получится!

Прежде всего надо исключить из домашнего обихода слово «обязанности». Эми Маккриди, консультант по воспитанию, основатель компании «Позитивные семейные решения» (*Positive Parenting Solutions*), объяснила мне:

> *Я всегда советую родителям отказаться от слова «обязанности» и заменить их выражением «вклад в общее дело». От такой перемены названия детям легче не станет, но зато они поймут важность даже тех будничных забот, которые им не нравятся: они помогают, они что-то ценное привносят в жизнь семьи. В нас от природы заложена потребность в смысле, и таким образом мы можем взращивать его в детях, начиная от малышей и заканчивая строптивыми подростками.*

И когда ваш ребенок начнет открывать для себя цель и смысл, не забывайте, пожалуйста, что его ждет множество неудач. Пока человек учится, он успеет натворить бед. Это ведь не механическое выполнение пунктов списка, наклеенного на дверцу холодильника, – это процесс воспитания. Вы-то знаете, как правильно складывать белье, но ваша дочка понятия об этом не имеет. Пусть она первые два-три раза «все испортит» – и сама заметит, что сложенные ею футболки чем-то отличаются от всех прочих на полке. Пусть ее брат обидится, получив вывернутые наизнанку сырые штаны: она как попало бросила их в сушилку, и штанины завязались узлом. Пусть убедится: если оставить вещи в сушилке на всю ночь, любимая рубашка пойдет морщинами – и в следующий раз, возможно, девочка не забудет вовремя все вынуть. Вероятно, на какое-то время ваш дом отчасти утратит прежнее совершенство, пока дочка будет учиться приносить пользу, и вашим детям придется выходить на люди в сырых штанах и мятых рубашках, но если мнение учителей, соседей и подруг волнует вас больше, чем подготовка ребенка к самостоятельной жизни, то пора пересмотреть приоритеты. Ребенок быстро приобретет необходимые навыки сортировки и складывания белья: до идеала будет еще далеко, но уже неплохо. Если дать дочке достаточно времени и попыток, она, глядишь, и с пододеяльником справится.

Родители – первые наставники своих детей. Кто же лучше них научит ребенка сосредотачиваться на поставленной цели, отважно и без жалоб исполнять ежедневные обязанности и преодолевать трудности? Если мы сами легко сдаемся, дети учатся у нас поспешной капитуляции. Ребенок, привыкший воспринимать любые препятствия как ужасные и непреодолимые,

сразу же отказывается от любой цели. Но те дети, которые стали свидетелями решимости и неистощимой изобретательности родителей, дети, которым дали возможность развивать навыки решения проблем, не выбрасывают белый флаг. Они тащат рычаги и сооружают пандусы, они пускают в ход любой подручный инструмент, чтобы выбраться на дорогу и добиться своего. И вот откуда берется это волшебство:

Четкие требования и подлинная ответственность

Четко формулируйте требования и призывайте детей к ответу, если они эти требования не соблюдают. Никакого подкупа, никаких вознаграждений наличными: учтите, такого рода стимул может быть использован для первоначального кратковременного включения мотивации, но как долгосрочная стратегия он не годится.

К тому же суть происходящего не в том, что ребенок участвует в семейных делах за деньги, а в том, что он вносит свой вклад как партнер, как член команды, в которой все полагаются на каждого и в труде, и в любви.

Объясняйте детям с младых ногтей, что вы рассчитываете на их вклад в жизнь семьи. Если они уже подросли, а вы до сих пор ничего им не поручали, честно признайтесь, что это ваш промах: вы недооценивали способности своих детей. Соберите всю семью, устройте мозговой штурм, выясните, какие виды домашних работ дети готовы освоить прямо сейчас, и составьте список требований. Вывешивать этот список на дверцу холодильника или не вывешивать – решайте сами; главное, чтобы требования были четкими и соответствовали возрасту.

Одна моя знакомая младшим, еще не умевшим читать детям, рисовала картинки: посуда, стиральная машина, ланчбокс для детского сада, – а старшим составляла перечень дел письменно.

Отойдите в сторону и придержите язык

После того как список дел составлен, скажите детям, что вы не станете напоминать им по сто раз. Если в обязанности дочки входит убрать за собой после еды и сполоснуть тарелки, прежде чем сунуть их в посудомоечную машину, а она об этом забыла, пусть тарелки так и стоят на столе. Это ценный педагогический момент. Объясните дочке, что остатки еды, которые так легко смыть сразу после ужина, постепенно прилипают к краям тарелки

и твердеют, поэтому ей будет гораздо труднее их отскребать, когда она возьмется наконец за дело, – но сколько бы часов ни прошло, тарелки так и будут ждать ее на столе, никуда не денутся.

От вас потребуется огромная сдержанность. Напоминать и понукать – самый действенный способ уничтожить мотивацию, а заодно испортить отношения. Пусть хоть второй день стоит на столе эта грязная тарелка – не ругайте ребенка, не висите у него над душой и ни в коем случае не бросайтесь исправлять ситуацию. Просто будьте рядом и, когда понадобится, помогите решить проблему. Консультант по воспитанию и автор книг для мам Викки Хофл называет этот метод «заклеить себе рот»: да, иногда для того, чтобы не раскрывать рта и не вмешиваться в такие педагогические моменты, стоило бы залепить себе губы пластырем. Напоминайте себе, что вы взращиваете в ребенке самостоятельность, и предлагайте ему поддержку, а не контроль сверху. Будьте рядом, чтобы помочь, если ребенок запутается в кнопках посудомоечной машины или если плюхнет в стиральную машину жуткую дозу порошка. Будьте рядом, однако найдите и себе занятие поувлекательнее – и не суйтесь, не подсказывайте, не поправляйте, пока не просят. Да, и еще одно. Если за спиной у ребенка вы приметесь переделывать все, что он только что закончил и был собой доволен, – пусть даже великодушно дождавшись, пока он выйдет, – он непременно это заметит. Не словами – поступками вы продемонстрируете ребенку, во-первых, что он ничего не умеет, а во-вторых (и это еще хуже), что вы готовы доделывать за него, если ему не хватает ответственности. Но именно этот урок ни в коем случае нельзя преподносить ребенку – и ради него самого, и ради вашего блага.

Хвалите детей за вложенное в дело старание, особенно если им приходится решать проблемы или долго возиться, когда что-то не получается. Когда я похвалила сына, убравшего тарелку на высокую полку, я оценила не тот факт, что он выполнил задание: в этом я на него рассчитывала, и сын это знал. Я отметила те усилия, упорство, решимость, с какими он преодолевал возникшее на пути препятствие.

Конфеты – в помойку

Если ребенок «подсел» на вознаграждения за каждое задание, вам предстоит сначала проделать дополнительную работу, чтобы его переориентировать. Вместо вопросов «Что я получу, если соглашусь это сделать» и «Сколько ты мне заплатишь» должна

появиться новая мотивация, и на такой переход понадобятся время и терпение. Прежде всего перестаньте использовать подкуп в качестве основной стратегии. Если уж так необходимо вознаграждать труд по дому, постарайтесь отложить расплату на потом, чтобы отделить ее от выполнения задания, или же предложите нематериальное вознаграждение. Учтите, что малыши нетерпеливы, но дети постарше могут ждать довольно долго. Ваша цель – отделить награду от задания, чтобы на первый план вышла внутренняя мотивация. Отказываясь от материальных поощрений, поговорите с ребенком о том, что хорошо сделанное дело – само по себе награда. Объясните, почему вы не предлагаете материальных наград и почему участие в общем домашнем хозяйстве так важно. Отмечайте похвалой усилия своего ребенка и терпение, которое он проявит при выполнении задания, когда придется делать одну попытку за другой. *Особенно* если придется делать много попыток.

После того как вам удастся переориентировать собственные представления о роли детей в семейных делах и отложить награды в долгий ящик, можете приступать к осуществлению великого плана. И вот вам еще несколько советов – что, где, когда.

Набор домашних дел для дошкольника

Ключ к успеху – как внушить чувство ответственности и гордости за свою работу, помочь ребенку понять, насколько важную роль он играет в семейной динамике, – прост: начать как можно раньше. Даже малыши, хотя ручки у них еще маленькие и неуклюжие, а внимание ни на чем долго не задерживается, готовы испробовать свои способности в общих домашних делах.

Давая поручения малышам, внимательно следите, чтобы ваши указания были максимально четкими и соответствовали возрасту. Кейт Херли, психотерапевт, работающий с детьми и подростками, мать двоих детей, рассказала мне, как она подготовила детей к участию в домашней работе:

> *Мои дети еще малы, и, разумеется, со временем и обязанности, и отношение к ним будут меняться. Мне кажется, я поступила правильно со своими детьми: не привязала их к вечно вращающемуся колесу рутинных обязанностей, а сформулировала соответствующие возрасту ожидания и корректирую их по мере того, как ребята растут. Я сказала Райли, что она может взять*

полироль для мебели и почистить все деревянные поверхности в доме, и она тут же почувствовала себя взрослой и ответственной. Лиаму доверили швабру, и он стал намного увереннее в себе. У нас есть дни, отведенные для общей уборки, – тогда мы все вместе трудимся, а потом вместе развлекаемся, и я стараюсь организовать это мягко, не давить без нужды. Идея в том, что это наш общий дом и мы помогаем друг другу. Конечно, постели я бы заправила по-другому, но главное, что они застелены и что дети гордятся своей самостоятельностью – два зайца одним выстрелом. В своей медицинской практике я сталкиваюсь с большим количеством тотально контролирующих родителей. Все нужно выполнять идеально, или ребенок будет наказан. Это опасная ошибка, она порождает лишь недовольство и тревожность.

Подавайте участие в семейных делах как привилегию или даже игру, и тогда малыши смогут осилить куда больше, чем вы ожидали. Вот примеры заданий, которые способны освоить дети первых лет жизни:

• складывать грязное белье в корзину;
• самостоятельно одеваться (если не слишком много застежек);
• складывать простые вещи, например наволочки и полотенца;
• убирать свои вещи в ящик;
• выполнять инструкции из двух-трех пунктов (возьми зубную щетку, выдави на нее пасту, почисти зубы);
• выбрасывать мусор в правильные контейнеры;
• класть свои игрушки на место, в коробки и корзинки;
• накрывать на стол и убирать за собой тарелки и чашки (при условии, что вы отведете для них специальную полочку внизу);
• кормить собаку или кошку.

По мере того как дети переходят от ясельного возраста к дошкольному, начинайте обучать их более сложным вещам. Дети в возрасте от трех до пяти лет очень любят считать и сортировать – вот и поручайте им такие домашние дела, которые позволят оттачивать эти навыки (а заодно развивать ответственность). Попросите поставить пять книг вон на ту полку или взять в магазине и сложить в тележку пять апельсинов. В этом возрасте дети уже могут:

• застилать постель;

• поддерживать порядок в своей комнате;

• сортировать предметы, например столовые приборы по ящикам, носки в стирку;

• поливать цветы;

• приводить стол в порядок после еды;

• не пугаться и не плакать, если что-то прольют, а брать в руки тряпку или губку и самостоятельно вытирать;

• делать себе бутерброды и другие перекусы.

Уже в пять лет ребенок вполне способен понять и принять последствия своих действий (а также бездействия), но только он должен воочию увидеть эти последствия. Дочка бросила булочку на журнальном столике, и собака ее съела? Новой булочки она не получит, а в следующий раз будет беречь свою еду от собачьей пасти. Посмотрела любимый мультик и не убрала диск в коробочку? Когда в следующий раз дочка надумает посмотреть тот же фильм, не помогайте ей искать его в куче беспризорных дисков и мягко напомните, почему сейчас ей не удалось сразу же найти желаемое. Она отказалась складывать свои вещи в корзины для грязного белья? Что ж, завтра не сможет надеть в садик любимый розовый свитер. Оставила игрушку в школе? Сегодня придется спать без нее.

Эти обязанности и извлеченные из ошибок уроки не сводятся к потере диска или игрушки. Ребенок учится ответственности, инициативе и исполнительности. Он постепенно становится таким человеком, который сумеет справиться с вызовами взрослой жизни.

Если все время выручать ребенка из беды, он тоже кое-чему научится: усвоит, что прекрасно можно обойтись без самостоятельности, ведь родители всегда всё исправят; можно и не трудиться, не придумывать план или систему, которые впредь помогли бы не забывать важные вещи.

Привычки высокоэффективных детей школьного возраста

Уже в младшей школе ребенок способен одолеть гораздо более сложные задачи, и у него начинают формироваться устойчивые навыки выполнения домашних обязанностей. У малыша и у дошкольника не так-то просто развить подобные привычки, но как только ребенок пошел в первый класс, пора устанавливать постоянные правила. Теперь нужны не

возникающие время от времени поручения, а ежедневные дела. Привычка – мощный стимул, а если домашние обязанности не будут регулярными и ожидаемыми, они не сделаются привычными. Для формирования привычки требуются триггер, рутина и вознаграждение. Когда присутствуют все три элемента, отдельные моменты «помощи родителям» превращаются в привычку. И нужна регулярность, чтобы привычка стала паттерном поведения.

Возьмем для примера мытье посуды. Триггер, побуждающий ребенка убрать за собой, – грязная тарелка в конце ужина. Рутина – очистить тарелку и поставить в посудомоечную машину, а награда – чувство гордости и уверенности в себе, которое приходит после хорошо выполненного дела. Еще раз: речь идет не о материальном вознаграждении, не о деньгах или обещании купить игрушку или любимое лакомство. Подлинная награда – сознание хорошо проделанной работы. Вот в чем польза привычки: однажды закрепив ее, вы увидите, как ребенок самостоятельно, без понукания выполняет свои обязанности, и ваш дом станет намного более мирным и гармоничным, чем прежде.

Я уже оговаривалась, что в правиле «без наград» есть место для исключений. Награда может быть веселой, может эффективно подхлестнуть ослабевшую мотивацию. Мой любимый пример – из книги Сидни Тэйлор «Семья как семья» (*All-of a-Kind Family*). Это история ортодоксальной еврейской семьи начала XX века, живущей в Нижнем Ист-Сайде на Манхэттене. Пятеро дочек по очереди выполняют все домашние обязанности, а когда девочкам до смерти надоедает приводить в порядок гостиную, их мать прячет в труднодоступных местах монетки: их удастся обнаружить только при очень добросовестной уборке. Сразу же вспыхивает интерес к делу, девочки наперебой рвутся убирать. Такую игру мать затевает время от времени, чтобы пробудить мотивацию, но не так часто, чтобы дочки могли рассчитывать на «причитающееся» вознаграждение.

Однажды я последовала этому рецепту с небольшой вариацией: сунула любимую игрушку сына, которую он до того долго и тщетно искал, в большую кучу вещей в детской, и предложила хорошенько прибраться, обещая, что тогда игрушка непременно появится. Сначала-то, когда я обнаружила его игрушку, я чуть было сразу же не объявила, что супермамочка – ура! – кое-что нашла: так хотелось порадоваться с ним вместе и похвастаться. Но если бы я так сделала, не было бы ни убранной комнаты, ни счастья открытия, которое пережил мой малыш, самостоятельно добравшись до игрушки.

Дети в начальной школе, с шести до одиннадцати лет, уже много всего умеют. Они понимают причинно-следственные связи и могут предугадать: если не положить белье в корзину, никакое чудо не сделает его чистым. Если не покормить собаку, бедолага будет скулить от голода. Опираясь на эту сознательность, объясните детям, как инициатива дома может привести к положительным результатам. Дети уже готовы к таким делам по дому:

• чистка и резка овощей (предварительно обучите ребенка технике безопасности и не забывайте натачивать ножи: острый наделает меньше бед, чем тупой);

• стирка – весь цикл, от предварительной сортировки до раскладывания белья по местам. Прикрепите листы с пошаговыми инструкциями на стиральную машину и сушилку – после того как проведете необходимые очные уроки, – чтобы ребенок всегда мог свериться, если что-то упустит из виду. Одна мама сообщила, что маркер легко пишет на поверхности стиральной машины и легко стирается, так что она пишет инструкцию прямо на машине;

• замена туалетной бумаги. И пусть ребенок сам решает, какой стороной к стене вешать рулон!

• накрывать на стол и убирать со стола;

• выполнять разные работы в саду: сгребать листья, полоть сорняки, приносить дрова;

• пылесосить и мыть пол;

• участвовать в составлении списка покупок.

С отрочеством приходит и большая ответственность

К 12 годам дети в принципе могут делать по дому все, что угодно. Наиболее самостоятельные подростки из числа тех, кого я опрашивала для этой книги, берут на себя следующие дела:

• мелкий ремонт: красят, меняют лампочки, выполняют простые манипуляции с автомобилем;

• покупают продукты (учитывая своеобразные пищевые привычки многих подростков, родителям приходится иногда составлять строгий список);

• продумывают и готовят достаточно сложные блюда;

• обучают младших братьев и сестер выполнению домашних обязанностей;

• водят собаку на прививку;

• моют холодильник;

• рубят дрова и заготавливают растопку;

• чистят водосток от листьев.

На мой вопрос, какую роль домашние дела играют в жизни тинейджера, подростковый психолог Дженнифер Хартштейн ответила: в тех семьях, где домашние обязанности являются фундаментальным элементом семейной жизни, у детей имеется прекрасная возможность приобрести самостоятельность, столь необходимую на пороге взросления:

> *Поощряя подростков активно помогать по дому, вы готовите их к успешной взрослой жизни. Если подросток знает, что можно и не трудиться ради выполнения своих желаний, скорее всего, и в реальном мире он окажется нетрудоспособным. Ответственность за домашние дела (уборку, стирку, прогулку с собакой) на живых примерах учит подростка заботиться о том, что для него важно. В итоге это укрепит в нем самоуважение, он будет эффективнее справляться с любыми задачами, станет продуктивнее и сохранит мотивированность на следующем этапе жизни.*

Учить ребенка решать посильные проблемы и вносить свой вклад в семью никогда не рано и никогда не поздно. И хотя некоторые специалисты пытаются это оспаривать, очевидно, что дети рвутся принять участие в семейных делах и разделить общий успех. Поскольку до сих пор родители постепенно, систематически вытесняли потомство из совместных дел, теперь мы прямо-таки обязаны потратить время и силы, чтобы вернуть детям ответственность и вместе с ней смысл. Конечно, восстановить естественный порядок вещей будет нелегко, но эти усилия окупятся и в краткосрочной, и в долгосрочной перспективе. Участие детей в повседневных делах, поддержании домашнего порядка и удовлетворении различных потребностей семьи пойдет на пользу всем близким прямо сейчас, а особенно пригодится вашим детям: повышенное чувство ответственности и развитая самостоятельность выделят их среди избалованных сверстников и в университете, и на первой работе. Другие юнцы будут беспомощно ждать, пока им укажут, что делать и как, а ваши ребята возьмут на себя ответственность и двинутся вперед, оснащенные опытом, навыками и умениями, приобретенными рядом с вами, в родном доме.

Вы организовали им возможности терпеть неудачу, все портить и исправлять свои ошибки, и вашу молодежь не устрашат случающиеся время от времени оплошности. Плюс бонус: всю дальнейшую жизнь, собираясь в честь каких-то семейных событий за общим столом, вы сможете извлекать из огромного запаса ту или иную забавную (задним числом) историю – например, как

сынишка вместо порошка запустил в стиральную машину хозяйственное мыло, как поперла пена и всем пришлось полдня устранять последствия. Так что лучше прямо сейчас понять, что членов семьи сближает не совершенство, а совместно преодолеваемые трудности – именно это навсегда останется с вами.

Глава 6
Друзья: соратники в неудаче и формирование идентичности

Папаша, метавшийся между игровой площадкой и песочницей, старался изо всех сил, но даже смотреть, как он упаривается, было утомительно. Мы с подругой поглядывали на него, сидя на скамейке в тени, и потихоньку грызли детские сырные крекеры, посмеиваясь над подвигами суперродительства.

Его шестилетняя дочка возилась в песочнице вместе с дочкой моей подруги и еще двумя девочками. Они вполне ладили, хотя порой, конечно, принимались перетягивать канат, и тогда поднимался крик: дети шумно боролись за желанную роль в общей игре. Второй его ребенок, не так давно научившийся ходить, радостно проверял границы своей ловкости и силы, пытаясь вслед за существенно старшим товарищем вползти на скользкую горку.

Оба малыша наслаждались игрой – в те моменты, когда им удавалось поиграть самим по себе. Но отца от беспокойства мог хватить удар. Он не мог одновременно следить за времяпрепровождением обоих детей, вот и носился туда-сюда, порой подхватывая младшего и зажимая его под мышкой, отчего мальчонка принимался отчаянно вопить. Каждый раз, когда голос девочки возвышался до визга или другая девочка прикрикивала на нее, отец мчался туда улаживать детские ссоры, утешать или подкупать дочку обещанием купить сладкое, если она будет «играть по-хорошему». Если кто-то из девочек, как ему казалось, обижала его дочурку, отец окидывал взглядом скамейки, ожидая помощи от родителей обидчицы. Моя подруга благоразумно молчала и отворачивалась, когда он поглядывал на нее. В какой-то момент младший воспользовался секундной передышкой без отцовского внимания, ринулся к горке и этим так напугал отца, что тот бросил хлопотать о дочкином счастье и помчался через всю детскую площадку. Второй раунд.

Могу себе представить, какой утомительной, какой мучительной была для отца обязанность погулять с детьми. Да и дети вряд ли радовались настойчивой опеке. Время от времени они вроде бы разыгрывались, но, как только игра оживлялась, поднимался шум – и отец прибегал «гасить конфликт». Чего этот сверхзаботливый отец, управляющий каждым движением детей, не понимал, так это того, что он в корне подрывает сам смысл игры.

Социальная жизнь ребенка начинается в младенчестве, когда, глядя близким в лицо, он подражает их улыбкам или жалобным плачем дает знать, что подгузник промок. Как только ребенок выходит из тесного круга ближайших родственников и отваживается вступить в отношения с другими детьми, начинается – и длится всю жизнь – обучение правилам поведения в обществе, изучение словаря знаков и тонких намеков, которые используются людьми между собой. Свободное владение языком человеческих взаимодействий гарантирует успех всех будущих отношений, и те, кто не сумеет освоить этот язык, на всю жизнь останутся в невыгодном положении.

Основы этого языка закладываются в самостоятельной игре с другими детьми. В книге «Избытки воспитания: почему дети становятся такими» (*The Nurture Assumption: Why Children Turn Out the Way They Do*) психолог Джудит Харрис утверждает, что родители играют в развитии характера куда меньшую роль, чем мы бы хотели себе присвоить, и что как поведение ребенка, так и его жизненный опыт формируются главным образом сверстниками. Сверстники показывают нашим детям, как общаться, как договариваться с людьми, и к этому образованию малыш приступает в песочнице: там дети учатся играть вместе, откликаться на желания и потребности друг друга и строить собственные фантастические миры. Игры – важнейший элемент человеческого развития, у них есть множество функций: настольные игры взращивают логику и умение планировать; совместное строительство крепостей из песка развивает пространственное воображение и конструкторские навыки; баскетбол приучает к командному взаимодействию. Но самые главные уроки, извлекаемые из игры, из времени, которое ребенок проводит с друзьями, относятся к межличностным отношениям, и лучше всего эти уроки усваиваются, когда их не прерывают родительскими замечаниями и манипуляциями. Взрослые должны предоставить детям свободное пространство для изучения этого языка и для самостоятельного решения тех непростых проблем, которые возникают в общении: дети спорят, толкаются, кричат или вдруг подвергают друг друга бойкоту, но, хотя раздоры вызывают немало горя и слез, именно в такие моменты у ребенка появляется бесценный шанс чему-то научиться. Эти детские конфликты – неотъемлемая часть подготовки ко взрослым отношениям, и, если договориться не удается, такая неудача тоже служит уроком. Детские ссоры надо ценить как моменты роста, а не считать пожаром, который нужно срочно затушить. Этот отец на детской площадке спешил вмешаться при малейшем признаке разногласий и таким образом

не дал состояться ни одному из потенциальных уроков. В прежние времена дети играли сами, без родительского присмотра, и могли разобраться в динамике своих отношений также без родительского присмотра. Этому пришел конец.

Когда вредную, швыряющуюся песком девчонку забирают из детской компании, она лишается шанса справиться с собственным гневом, не говоря уж о том, чтобы столкнуться с последствиями гнева намеченной жертвы. И, что еще хуже, она так и не увидит, какую обиду, какую ярость она пробудила. Ей бы надо полностью осознать, что она провалила опыт взаимодействия, пережить эти неприятные, ошарашивающие чувства. И девочка, в которую она бросила песком, тоже ведь так это не оставит и основательно даст понять, как следует вести себя в песочнице. Конфликт отгромыхает и завершится; скорее всего, обе девочки помирятся и благодаря этой ссоре станут и мудрее, и добрее друг к другу. Разумеется, песок в лицо – это нарушенная коммуникация, но вмешательство взрослых приводит к тому, что урок не будет усвоен, что ребенок, который не справился с общением, так ничего и не поймет. Эмпатия постепенно развивается у ребенка благодаря тому, что он видит и слышит реакцию других людей, воспринимает их чувства, и, если мы не даем ребенку полностью пережить такие неприятные моменты и всю гамму сопутствующих эмоций, мы лишаем его возможности осознать, как его поступки отражаются на других людях. Один пропущенный урок в песочнице еще не беда, но если ребенок живет под крылом у постоянно бросающихся на выручку родителей – спасающих и от свалки в песочнице, и от подростковых страстей, и от неизбежных в ранней юности трагедий дружбы и любви, – то человек так и вырастет, совершенно не умея договариваться, утешать, спорить, а порой и противостоять другим.

Андреа Нэир, психотерапевт и консультант по воспитанию, разъяснила мне это электронным письмом:

> *Обратная сторона гиперопеки: у ребенка не развиваются навыки поведения в конфликте, он не способен ни дать сдачи, ни вовремя отойти в сторону. Если родители приучили ребенка к мысли, что взрослый всегда примчится на помощь и постоит за него или избавит от любой трудной ситуации, он и в дальнейшей жизни будет ожидать чудесного спасения, не пытаясь решить проблему самостоятельно. Этот ребенок не освоит ценные навыки коммуникации, которые необходимы каждому, чтобы справиться с чувствами, захлестывающими во время жаркого спора.*

Если вам мало уже перечисленных преимуществ социального и эмоционального развития, которые вы обеспечите своему ребенку, *не* спасая его от конфликта, задумайтесь вот о чем: способность играть самостоятельно, без ограничений и вмешательства взрослых, предвещает лучшие успехи в учебе.

В книге «Нация нытиков» (*A Nation of Wimps*) Хара Эстрофф Марано указывает: социальное взаимодействие в самостоятельной игре «настолько важно, что по поведению в школьном дворе можно предсказать, с какими итогами ребенок закончит первый класс – его оценки за работу в классе, результаты стандартных тестов на общее развитие, навыки чтения и математические знания. Игра со сверстниками на целых 40 % больше коррелирует с академическими успехами, нежели стандартные тесты способностей. Роль свободной игры и порождаемого ею общения, межличностного взаимодействия в социальном и эмоциональном развитии детей недооценивается. Опасное заблуждение – считать игру напрасной тратой времени»[35].

К сожалению, в большинстве школ коридоры и двор находятся под строгим наблюдением, за поведением детей пристально следят, и у первоклассников нет возможности довести разыгрывающиеся на переменах и на продленке драмы до логического (или нелогичного) конца.

Недальновидный отказ от самостоятельных, без присмотра, игр оставляет детям меньше возможностей усвоить получаемые в школе уроки. Не остается выхода для накапливаемой весь день физической и эмоциональной энергии. А когда не получившие разрядку на перемене дети возвращаются домой, их не выталкивают во двор жить своей жизнью до ужина, нет – им навязывается внешкольная деятельность или организованное выполнение домашних заданий, и будьте добры забыть о желании просто играть, пошалить хотя бы с братьями и сестрами.

Группа новозеландских учителей услышала предостережение исследователей и откликнулась на него. В рамках проводившегося Оклендским технологическим университетом исследования восемь начальных школ условились отменить правила поведения на переменах, смягчить надзор и не вмешиваться в детские игры. В результате заметно снизились жалобы на травлю, реже нарушались необходимые правила, детям почти не требовался присмотр, а поведение в часы уроков заметно улучшилось, дети научились сосредотачиваться. Грант Шофилд, один из организаторов этого эксперимента, поясняет: когда взрослые перестают вмешиваться в свободные игры детей,

дети начинают «думать самостоятельно и разбираться в своих отношениях». Если мы постоянно вторгаемся в социальную жизнь ребенка, мы лишаем его возможности разобраться со своими чувствами и мнениями, осознать личные границы. Содержание детской социальной жизни и извлекаемые из нее уроки со временем меняются, но на пути от младенчества к юности каждая дружба – возможность для развития личности, самосознания, умения делать выбор, и это нужно понимать. А для нас отношения ребенка со сверстниками – возможность увидеть, кем наш ребенок становится.

Друзья в гостях: перетягивание каната

В первые годы жизни дети дружат обычно с ровесниками или с теми, кто живет недалеко. К сожалению, родители все чаще обеспечивают детей электронными товарищами вместо живых и дышащих, но я бы вас очень просила убрать подальше планшеты, игровые приставки и телевизоры и организовать ребенку совместные игры с реальными, живыми детьми. Когда к ребенку приходят приятели, у родителей появляется минутка дух перевести и в кои-то веки побыть друг с другом, а у вашего ребенка возникает шанс понять, что ему нравится и что не нравится в новой подружке. Предоставьте же ему свободу постигать дружбу. Не берите на себя ответственность за то, как пройдет эта встреча. Организуйте безопасную среду и приглядывайте со стороны. Детям не требуется ваше вмешательство в игру, если только не возникает опасность травмы. Даже не умеющие говорить малыши в состоянии продемонстрировать товарищу по игре, чего они хотят, а когда придут слова, дети начнут громко выражать свои мнения, желания и нежелания. Если хотите, подсказывайте ссорящимся малышам, что надо «пользоваться словами», но держите в уме, что у них может пока недоставать лексики для выражения обиды и разочарования, и, пока дети не научатся говорить, они, скорее всего, будут выражать неудовольствие руками, ногами и зубами.

Ревность в семье и способы ее преодоления

То же правило невмешательства действует и применительно к братьям и сестрам, хотя об этом недолго и забыть, когда весь дом наполняется воплями. Что касается меня, я вмешивалась, когда шум становился непереносимым, и к тому моменту, когда

мое терпение лопалось, мне уже было все равно, из-за чего сыр-бор. Братья и сестры – первые друзья, враги и учителя малыша, поэтому важно дать им самим решать свои проблемы в удобном им темпе и на приемлемых для них условиях. Я спросила Джули Коул, писательницу, соучредительницу «Мейбл лейбл» и мать шестерых детей, как она справляется с конфликтами и хаосом:

> *Шестеро близких по возрасту детей – это много веселья, много любви, много смеха. А еще это постоянные обиды: кто-то опять полез не в свое дело. Я иногда так и называла их – «Семейство ворчунов». Довольно быстро я поняла, что есть у меня дела и поинтереснее, чем влезать в их споры. Я не стала запирать их в обитую войлоком комнату, а попросту сразу установила базовые правила «честной ссоры» – и этого им оказалось достаточно, чтобы почти всегда самостоятельно справляться с конфликтами. «Честная ссора» в нашей семье имеет всего лишь два ограничения: ругаемся только из-за конкретной проблемы – то есть никогда не припоминаем брату или сестре какие-то былые провинности – и не обзываемся. Благодаря таким правилам через пять минут они уже снова играют вместе, напрочь забыв недолгую вспышку. Установив правила «честной ссоры», я могу отойти в сторону и предоставить детям самим решать свои проблемы. В противном случае я бы работала у них модератором на полную ставку и медленно сходила с ума.*

От песочницы до детской площадки

В начальной школе дети чаще выбирают товарищей уже по сходству интересов, а не по близости проживания, и сами игры становятся намного сложнее. По мере того как развивается самостоятельность и ловкость, дети изобретают собственные игры и организуют целые квесты со сложными правилами, покоряя воображаемые миры. Эта разновидность игр составляет важный элемент процесса воспитания, с нее начинается путь к независимости и самостоятельности. Вот почему в этот период дети поклоняются супергероям, пытаются подражать силе, мощи и справедливости, которую воплощают эти персонажи: им нужно ощутить себя хозяевами собственной жизни. Дети привыкли подчиняться правилам, которые устанавливают для них взрослые, но, как только они сделают шаг прочь от родительского надзора, в них самих открывается источник самостоятельности и умение

управлять собой.

Эту новую силу дети исследуют, создавая и уничтожая целые царства, вступая в противоборство с другими участниками игры. Когда в жизни вашего ребенка становится ощутимым влияние друзей, пора поговорить с ним о том, как порой проявляется давление сверстников и какие варианты поведения остаются у него в ситуации, которая кажется ему неприемлемой. Подумайте заранее о средней и старшей школе и попросите ребенка представить себе такие моменты, когда придется положиться на внутренний моральный компас и на свое здравое суждение, чтобы противостоять давлению сверстников.

Я обсуждала со знакомыми различные аспекты детской дружбы, и одна женщина призналась, что в последнее время ее смущает выбор дочери-третьеклассницы – далеко не всех ее новых подружек она сама считает «хорошим влиянием», однако понимает, сколь многому дочка учится и в таких отношениях.

> *У моей дочери намечается дружба с одноклассницей, которая сама по себе не такая уж «дурная», но многое из того, что я о ней слышу, меня беспокоит: девочка врет, бегает за мальчиками и бывает груба. С другой стороны, в семье у нее дела обстоят очень плохо и мне жаль эту девочку. Я не хочу отговаривать своего ребенка от этой дружбы, ведь любой ребенок может со временем «исправиться». К тому же в этих отношениях дочка учится состраданию. Она знает, что семья этой девочки нуждается, и с тех пор, как они сблизились, она уже не раз просила меня купить новой подружке то и се – мелочи, которые моя дочка даже не замечала, а теперь вдруг увидела, что у подруги их нет.*

Дети не обладают врожденным даром выстраивать отношения и стоять за себя, они приобретают эти навыки в результате многолетних проб и ошибок. Только так они учатся управлять своей жизнью и отношениями с другими людьми. Когда девочка отвечает «нет» мальчику постарше, приглашающему ее поиграть в доктора за сараем, она тренирует те эмоциональные и психологические навыки, которые со временем понадобятся, чтобы дать отпор наглому старшекласснику или потребовать справедливого решения от учителя.

Родители должны отойти в сторону и дать состояться мелким ссорам в песочнице, потому что в таких конфликтах ребенок учится вести себя и держать оборону, а с годами проблемы будут становиться серьезнее. Следует помнить: если Джонни толкнул

другого малыша на асфальт, но не получил сдачу от сверстника, потому что учителя или страдающие гиперопекой родители их растащили, не дав самим разобраться, значит, Джонни остался без обратной связи, он не видел реакцию на свой поступок. Без обратной связи не развивается эмпатия. Ребенок растет – и не понимает, как его поступки отражаются на одноклассниках, что чувствуют приятели. Виноваты в этом взрослые, которые прерывали столь необходимые уроки в песочнице. Увы, пройдет сколько-то лет, и уже в средней школе ребенок спохватится: почему же никто не хочет с ним играть? – а классный руководитель вынужден будет сообщить родителям, что у ребенка отмечается «недостаток социальных навыков». И на этом этапе с социальными и эмоциональными проблемами Джонни будет куда труднее справиться.

Одно хорошо: если детям предоставить время и освободить от присмотра взрослых, они самостоятельно освоят социальные навыки. Позвольте им ссориться, обижать друг друга, драться, мириться, и они поймут, что значит быть хорошим другом, как постоять за себя, как воспротивиться тем формам поведения, которые их не устраивают. Исследования показали, что и споры между родителями не слишком огорчают ребенка, если он видит затем эмоциональное примирение[36], так что вполне очевидно, почему ребенку следует и ссору с друзьями прожить целиком, вплоть до разрешения конфликта. Примите во внимание, что конфликт без разрешения вызывает гораздо более сильный стресс: когда вы бросаетесь на помощь, пресекая ссору в песочнице, или навязываете худой мир с той противной девчонкой, которая задается и не хочет играть, конфликт не проходит через все естественные стадии вплоть до развязки – в свое время и в своем месте. Прерванные конфликты взращивают в ребенке тревожность. Нарушается здоровый процесс примирения с друзьями и преодоления разногласий, устраняются те самые элементы, из которых складываются прочные отношения, способные устоять и перед следующей, более сильной ссорой.

Дружба в средней школе

Когда ребенок переходит в среднюю школу, при выборе друзей он учитывает уже не столько общность интересов, сколько социальный статус и принадлежность к группе. Все эти группы и клики становятся для ребенка 10–12 лет источником постоянного стресса – вот почему так важно в этом возрасте заниматься музыкой или спортом, посещать различные внеклассные кружки:

все это помогает наладить связи между отдельными группами. Одна мама из Нью-Джерси подтвердила, что свой метод воспитания, то есть поддержки и развития самостоятельности, она переняла у собственных родителей, которые позволили ей самостоятельно формировать свою социальную жизнь в школе:

> *Мои родители предоставили мне выбирать друзей, и это было замечательно. Иногда мне приходилось нелегко: я отказывалась участвовать в том, что нравилось моим друзьям, и они изгоняли меня из банды. Но эти переживания закалили меня и научили лучше выбирать друзей.*

Не диктуйте ребенку, с кем дружить, а превратите свой дом в удобное место для встреч с друзьями и договоритесь об одном: когда ребенок уходит играть с другими детьми, он должен предупредить, куда идет и насколько. Учитывайте, что социальная жизнь ребенка находится в постоянном развитии, и не пытайтесь выручить его, даже если другие ребята исключат его из своей компании. Можно посочувствовать его горю, но нельзя вмешиваться в ситуацию, которая находится вне вашей власти и должна оставаться вам неподконтрольной. Да, очень обидно, если ребенку не удается завязать прочные отношения или сгладить случившиеся разногласия, но и это – необходимые испытания, уроки, через которые он должен пройти, чтобы чему-то научиться.

Мне, педагогу, слишком часто доводилось видеть, как дети переходят из начальной школы в среднюю, а потом и в старшую, так и не овладев секретами социальной жизни, и должна сказать, ничто не препятствует созреванию социальных навыков больше, чем родители, которые вступаются за ребенка в его личных битвах и слишком остро реагируют на те вполне естественные пертурбации, что случаются в средней и старшей школе. Когда родители чрезмерно резко отзываются на повседневные стычки и принимают их за травлю, ребенок не учится давать сдачи (в прямом и переносном смысле) и добиваться уважения. Травля – реальный и грозный факт современной школьной жизни, однако, пытаясь предотвратить ее еще до того, как она достигнет опасного размаха, учителя и родители спешат на помощь при любых эмоциональных и социальных «заносах», совершенно естественных в жизни подростков, а в итоге нагружают детей комплексом жертвы.

Общение с педагогами и администраторами убедило меня в том, что они прекрасно осведомлены об опасности подростковой травли и беспокоятся об этом, однако их также беспокоит манера многих родителей закреплять – именно в стремлении положить

конец травле – ту самую динамику, из которой и вырастает травля. Недавно на встрече в школе учительница старших классов рассказала мне такую историю:

> *Одна моя ученица сделалась мишенью для нападок нескольких одноклассниц, поскольку они были ею недовольны, и, когда эти ссоры и другие проявления опасно приблизились к травле, школа сделала все возможное, чтобы защитить ребенка. Тем не менее родители, а из-за них и сама девочка, так пристально и чувствительно следили за любым признаком травли, что учителя вынуждены были превратиться в тайных агентов. С этого момента вся жизнь класса вертелась вокруг потребностей одного ребенка: учитывалось все, от того, кто где сидит, до дежурных учителей во время перемены. Мать ежедневно отправляла электронные письма учителям и руководству школы, подробно описывая со слов дочери, кто на нее не так посмотрел, кто перешептывался, какие оскорбления ей почудились. Всякое нормальное социальное взаимодействие в классе прекратилось. Это была катастрофа. Класс перестал быть сообществом, это сказалось и на академической успеваемости в том году. В конце концов девочка стала воспринимать как травлю абсолютно все, что ее не устраивало в общении. Мне так жаль этого ребенка! Родители хотели как лучше, но, взявшись модерировать ее отношения и взвешивать все нюансы каждого социального взаимодействия, они разрушили в девочке уверенность в себе и убедили ее в том, что она – несчастная жертва.*

Взрослым людям тоже приходится иметь дело с плохими людьми, с грубым боссом, со злобными врагами, с завистливыми коллегами. И от того, какие уроки ребенок усвоит в общении с подобными людьми на ранних этапах своей жизни, когда неудача влечет за собой всего лишь день-два переживаний или остракизма, зависит, вырастет ли он излишне тонкокожим или же обретет достаточную уверенность в себе. По мере того как ребенок растет и друзья играют все более важную роль в становлении его личности, соблазн вмешаться и устранить дурное влияние тоже усиливается. Но прежде чем вы позволите себе критиковать тех, с кем общается ваш ребенок, припомните: выбирать друзей, сохранять или рвать отношения, решать, в какой форме это произойдет, – все это обязательные элементы самовоспитания. Что-то же привлекает вашу дочь в этой очень несимпатичной подружке, и она старается понять, в чем секрет ее

обаяния. Может быть, девчонка, одевающаяся с ног до головы в черное и красящая ногти в зеленый цвет (а уж какие выражения она использует!), обладает неким талантом или навыками общения, которые ваша дочь хочет перенять. А может быть, ваша дочка всего лишь проверяет свои границы: с чем в своем мире она готова ужиться, а что неприемлемо.

Как бы ни пугали вас эти странные, чуждые ребята, необходимо сдержаться и не руководить выбором своего ребенка, особенно подростка. То, что в ваших глазах всего лишь неподходящая компания, для ребенка – опыт эмпатии и выстраивания отношений с людьми иного круга, с другими ценностями, чрезвычайно важный социальный навык. Если в университет девушка или юноша отправятся с таким навыком, он или она легко смогут сориентироваться в самых разных, порой очень непростых социальных ситуациях.

В деловом мире способность понимать разных людей и ладить с ними – ценнейшее свойство, особенно для женщин. Такие люди, «хамелеоны», «тонко подстраивающиеся мониторы», лучше прочих приспосабливаются к новым людям и обстоятельствам работы, а также быстрее убеждают собеседников. В сфере продаж «хамелеоны» ухитряются установить с покупателем связь благодаря деликатной мимикрии – разумеется, и прибыль такой продавец получает выше коллег. В бизнесе лучшими переговорщиками окажутся тоже те, кто способен мимикрировать и приспосабливать свое поведение к различным партнерам.

Итак, когда сын приведет из школы новую группу товарищей и вам станет не по себе, потому что эти ребята радикально отличаются от прежнего круга общения вашего ребенка, считайте все эти серьги и клипсы, татуировки, разнообразие в оттенках кожи и окраске волос, акценты, которые вы с трудом разбираете, бесплатным курсом образования не хуже семестра в Гарвардской школе бизнеса. Потому что, если ваш ребенок изо дня в день тусуется с несколькими будто под копирку отпечатанными приятелями, у него никогда не появится тяги к разнообразию и он просто не будет знать, как себя вести и как отстаивать свое мнение перед людьми другого происхождения, с иными взглядами и традициями. Ваша вежливая улыбка и отказ от критики – вложение в высшее образование вашего ребенка, так что отойдите в сторону. Пусть сам разбирается, что ему в людях нравится, что нет.

Уроки, извлекаемые из социального страха подростка

К тому времени, как ребенок перейдет в старшую школу, вы уже не раз порадуетесь тому, что не лезли в его круг общения, потому что он успеет приобрести и достаточное понимание самого себя, и способность ладить с другими людьми. Когда начинается подростковый возраст, воображаемые угрозы становятся вполне реальными, и родители задумываются, в какой момент следует все же вмешаться. В зависимости от того, кому вы зададите этот вопрос, ответы могут быть весьма противоречивые, от «пять минут назад» до «никогда». Лично я предпочла бы переборщить с доверием к ребенку и сохранить его самостоятельность, но интереса ради попросила ответить на этот вопрос несколько пятнадцатилетних мальчиков и девочек. Большинство из них, как выяснилось, считают вполне допустимым родительский присмотр и вмешательство при условии, что у родителей есть для этого *серьезная причина*. «Если вам скажут, что ваш ребенок делает что-то опасное», – пояснил один из подростков. В этом разговоре меня поразило, что ни один из ребят не заявил наотрез, будто родители вообще не должны следить за детьми. Один из них уточнил:

> *Все зависит от ребенка: если родители не параноики и не склонны к лишней опеке, то они сами знают, можно ли ему доверять. Нормальный ребенок вполне сумеет сам разобраться, с кем дружить, и даже если он вдруг начнет делать глупости, мне кажется, иногда нужно совершить одну-две ошибки, прежде чем понять, что эта компания или такая жизнь ему не подходят. Не давите на человека.*

Подростки не сошлись во мнениях насчет того, как далеко можно позволить отпрыску зайти по опасной дорожке, но все в один голос твердили, что попытка родителей плотно контролировать жизнь ребенка приводит лишь к тому, что тот начинает обманывать и изворачиваться.

«Те мои друзья, у кого придирчивые родители, лгут гораздо чаще тех, кому предоставили свободу».

«Да, вот у меня есть подруга, родители считают ее совершенством, думают, она делает все, как ей скажут, а на самом деле она обманывает их *во всем,* врет даже тогда, когда в этом нет необходимости».

Это высказывание все поддержали кивками.

Подростковый психолог Дженнифер Хартштейн в электронном письме подчеркивает, что родители должны найти способ поддерживать, но не контролировать подростков в их новых отношениях:

Отрочество – пора, когда дружба наиболее значима и наиболее трудна. Тинейджер выясняет, кто он такой, чего он хочет и как это согласуется с друзьями, проходящими через то же самое. Крайне важно поощрять самостоятельность старшеклассника в эффективных межличностных отношениях, ведь вскоре ему предстоит покинуть родительский дом и достичь автономии во многих сферах своей жизни. Родителям нелегко отказаться от контроля – страшно смотреть, как твой ребенок борется или страдает. И все же: станьте для него советчиком и надежным прибежищем, когда ему понадобится решать проблему, но не берите решение на себя. Ваш ребенок будет набираться сил, убеждаясь, что он сам, напрямую, решает проблемы со сверстниками и справляется с этим. Постепенно он разберется, что в этих отношениях работает, а что нет, и таким образом подготовится к более сложным вызовам, которые ждут его во взрослой жизни.

Да, порой дети выбирают неподходящих друзей, а некоторые отношения кончаются разрывом, но потом они оглядываются на эти неудачи и начинают понимать, как отличаются здоровые отношения от токсичных. Родителям нелегко следовать принципу Хартштейн, но и награда велика: независимые, отважные и инициативные молодые люди, которые уже точно знают, чего они ждут и хотят от друзей (и будут находить себе друзей на всю жизнь). Ради этого стоит сдержать себя и потерпеть.

Конечно, с наступлением подросткового возраста ставки опасно повышаются. В третьем классе несостоявшаяся дружба или не погашенный сразу же конфликт куда менее травматичны, чем вендетта распираемых гормонами подростков, не говоря уж о ночных кошмарах родителей: наркотиках, алкоголе, пьяном вождении, пищевых расстройствах. Но с этими оговорками все же можно постараться следовать принципу Хартштейн и в то же время оберегать безопасность и эмоциональную стабильность ребенка.

Если общение с новой компанией спровоцировало тревожные перемены в ребенке, поговорите с ним о том, что ему нравится в этих ребятах, что привлекает. «Почему тебя потянуло к Майку? Чем вы вместе занимаетесь? Вы много времени проводите вместе, значит, он тебе интересен?» Даже если Майк каждым словом и жестом действует вам на нервы, почаще приглашайте его в гости – тогда вы сможете из первого ряда наблюдать, как развиваются эти отношения.

Убедитесь, что ваш сын понимает: прежние требования к его поведению никто не отменял и общие правила распространяются также на Майка, но с этим условием новичок – желанный гость в доме. Если нужно в подробностях разъяснить эти правила и членам семьи, и гостям, лучше всего изложить их письменно и приклеить листок к холодильнику. Если ваш ребенок вздумает их нарушать, он должен понести предусмотренное наказание. Если Майку правила дома не понравятся, он волен уйти, но ваш сын остается вашим сыном и правила вашего дома относятся также ко всем, кого он приглашает.

Когда несимпатичный вам приятель сына приходит в ваш дом, вы получаете возможность увидеть, так сказать, врага в лицо и понять, с чем вы столкнулись. Если повезет, этот новый друг сына окажется на самом деле прекрасным парнем, который желает вашему сыну добра и по-настоящему хочет дружить. В худшем случае ваши подозрения подтвердятся и вы соберете факты, на которые сможете ссылаться в разговорах со своим ребенком, когда придется объяснять ему, почему этот парень не переступит больше порог вашего дома. Еще вы можете предложить свозить их куда-нибудь вместе. Почему-то в дороге языки развязываются, ребята словно забывают о присутствии взрослых и, не стесняясь, затрагивают самые важные для них темы. Поглядывайте в зеркало заднего вида и прислушивайтесь. Постарайтесь заодно познакомиться с родителями этого друга. Возможно, они воспитывали своего ребенка иначе и не предъявляли к нему высоких требований – а может быть, вы обретете в них союзников, которые хотят для своего ребенка того же, чего вы хотите для своего. И не забывайте: не в вашей власти переделать чужого ребенка. Вам остается лишь четко сформулировать требования и не укрывать своего ребенка от последствий, если он эти требования нарушит.

Не читайте нотаций. Дети, особенно подростки, отключаются при первых же звуках «морали», поверьте педагогу со стажем. Если ваш стиль общения монологичен, пора его менять, иначе вы никакими силами не заставите ребенка вас выслушать.

Задайте ему вопрос, предполагающий развернутый ответ, а дальше слушайте сами. «Кевин не похож на других твоих товарищей. Как вышло, что вы сдружились?» – отличный зачин разговора, без критики, без скрытой угрозы, он деликатно прокладывает путь к дальнейшему обсуждению.

Если нужно поговорить с ребенком о чем-то, что вас беспокоит в его друзьях, зайдите с другой стороны: не критикуйте их, но напомните о необходимых предосторожностях. Дети уходят в глухую оборону, как только затрагиваешь их новых друзей. Не

пытайтесь судить о характере того или иного члена его компании, придерживайтесь только фактов.

У подростков сильно развита лояльность, они будут защищать поступки друзей, даже если им самим неловко за такое поведение. Сосредоточьтесь преимущественно на том, что вам известно о поведении собственного ребенка, и, если он в опасной или неоднозначной ситуации повел себя мудро, непременно похвалите его и за правильные решения, и за мужество. Например, когда подросток слышит: «Нелегко было тебе отказаться от вечеринки не прошлой неделе, когда ты узнал, что там намечается выпивка, и я очень горжусь тобой, горжусь тем, что ты поступил как взрослый», – он понимает, что и его характер, и его зрелость оцениваются по достоинству.

Однажды, когда я делилась своими переживаниями о том, как же я выпущу своего подросточка в мир, другая женщина, постарше, рассказала мне о собственном моменте откровения, и с тех пор я стараюсь напоминать себе ее слова всякий раз, когда провожаю сына до двери. Вот что она рассказала:

> *Как-то раз мой сын-подросток куда-то собрался, уже толком не помню куда, и в дверях я сказала ему: «Будь осмотрительнее», – я всегда ему так говорила, – и тут до меня донеслось пожелание мужа: «Повеселись», – и я впервые заметила, что в двух коротких репликах воплощены два принципиально разных подхода к воспитанию. Мой ребенок всегда вел себя разумно, и мои наставления, произносила я их вслух или только мысленно, ничего к этому не добавляли. Он слышал одно: я не вполне доверяю его благоразумию, в отличие от его отца, который полностью на него полагается. И с тех пор я больше не говорила ему «будь осмотрительнее», когда он куда-то отправлялся с друзьями.*

Отпуская детей в мир, мы должны больше им доверять, а когда они оправдывают наше доверие, не упускать такие моменты, хвалить детей за правильные поступки. Для этого придется подправить свое мировоззрение, но главное – все время отмечайте разумность своего ребенка, надежность его характера и давайте ему понять, что именно это вы цените в нем превыше всего. Убедитесь, что ваш ребенок знает: если ситуация выйдет из-под контроля и он окажется в опасности, вы сразу же придете на помощь и все вопросы отложите на завтра. Вы не накинетесь на него сразу же с упреками, как, мол, в голову могло прийти покурить на выпускном или сесть в машину с пьяным водителем. Сначала вытащите его из беды и дайте отоспаться, а утром

разберитесь вместе, как это случилось и почему. Опрометчивые поступки – тоже часть взросления. Если ребенок вовремя сообразил позвать вас на помощь, сосредоточьтесь именно на этом: значит, он достаточно уважает родителей и доверяет им, чтобы обратиться к ним в трудной ситуации. Постарайтесь оправдать доверие ребенка – помогите ему понять, что нужно сделать, чтобы впредь не попадать в такую ситуацию.

Вы должны задать ребенку модель позитивной дружбы, благоприятной для обеих сторон. Поговорите о том, какого друга стоит считать настоящим и в чем сказалось хорошее влияние друзей в вашей жизни. Спросите ребенка, что, по его мнению, думают о нем его приятели. Прежде чем займетесь неудачными друзьями и токсичными отношениями сына или дочери, устраните подобных людей из собственной жизни, ведь ваш пример гораздо больше скажет ему о сути здоровых отношений, чем любые слова.

Но если профилактические разговоры и продуманные планы желанного результата не дадут и у вас останутся серьезные причины беспокоиться за компанию, с которой связался ваш ребенок, тогда, возможно, пора вмешаться. Прежде всего проверьте свои мотивы. Вас в самом деле интересует главным образом безопасность ребенка или вы подбираете компромат на детей, чье влияние кажется вам дурным? Если верно второе, отойдите в сторонку, сделайте глубокий вдох и больше не вмешивайтесь.

Все равно беспокоитесь? Вот несколько стратегий, которые стоит попробовать, прежде чем начинать следить и вмешиваться, разрушая доверие ребенка:

• Поговорите с учителями, администрацией школы, тренером, постарайтесь выяснить, действительно ли этот ребенок опасен.

• Пообщайтесь лично с родителями нового друга, обсудите с ними свои тревоги. Убедитесь, что они поняли и приняли правила вашего дома, прощупайте, насколько они внимательны к здоровью и безопасности своих отпрысков.

• Обсудите со своим ребенком поведение, свидетелем которого вы стали или о котором слышали. Задавайте вопросы и по ходу дела в очередной раз проясните свою позицию по наркотикам и алкоголю.

• Если убедитесь (на основании подлинных фактов, а не собственных страхов), что от нового друга сына или дочери ничего хорошего ждать не приходится, – ограничьте общение своего ребенка с ним. Учтите, что это будет непросто: подросток, скорее всего, возмутится таким вмешательством в свою личную жизнь.

• Найдите своему ребенку другие, более здоровые и безопасные занятия. Если вы сумеете подобрать приятные для него способы провести время, общение с неподходящим приятелем, вполне вероятно, само сойдет на нет.

Если вы продолжаете беспокоиться и уже честно себя проверили, убедились в чистоте своих помыслов, в том, что вами руководит исключительно желание обеспечить здоровье и безопасность ребенка, то вот приблизительный перечень ситуаций, в которых «шпионаж» будет оправдан:

• Внезапные перемены в поведении, в личности, резкие колебания веса или состояния здоровья.

• Перемены в ваших отношениях и формах общения. Например, раньше ребенок охотно делился с вами всем и вдруг закрылся или наоборот, несловоохотливый ребенок вдруг пускается в длинные рассказы: возможно, он хочет вам что-то сказать о себе, слушайте внимательно.

• Признаки употребления алкоголя или наркотиков (шприцы или иные «инструменты», реакции, подсказывающие, что ребенок пьян или находится под кайфом).

• Снижение успеваемости, изменение рутины занятий.

• Факты, однозначно подтверждающие, что новая компания склонна к правонарушениям и оказывает на ребенка дурное влияние.

Если в вашей семье происходит что-то из перечисленного выше, вероятно, пора пошарить в комнате у ребенка, заглянуть в его социальные сети и даже просто забить его имя в поисковой строке и посмотреть, что выплывет. Лони Кумз, мать, автор книг и прокурор, рекомендует придерживаться в такого рода шпионаже того, что закон именует «находящееся открыто»[37]:

> *То есть источником информации, которую вы сможете получить, не злоупотребляя доверием ребенка, послужит все то, что сам ребенок оставил на виду, – это закон и обозначает как «находящееся открыто»: полицейские вправе осмотреть все, что окажется на виду в помещении, где они сами находятся на законных основаниях. То есть когда вы, по праву родителя и владельца дома, входите в комнату ребенка, чтобы прибрать там, забрать грязное белье и так далее, и видите оставленные на поверхности предметы, то, если эти предметы внушают вам «законное» беспокойство, вы вправе их изучить.*

И наконец, если вы решили последить за ребенком, заранее продумайте, что собираетесь делать с вероятными открытиями.

Если наткнетесь на информацию, требующую немедленных действий, – увидите, что ваш ребенок или его приятели в беде, – конечно же, действуйте в соответствии с этой информацией. Но при отсутствии непосредственной угрозы жизни и здоровью лучше выждать. И допускайте все же вероятность того, что – даже при наличии доказательств – вы могли неверно истолковать происходящее. Пусть эта информация послужит инструментом для воспитания, а не оружием, с которым вы набросите на ребенка.

Если ребенок попал в беду или возникла угроза депрессии, наркомании, пищевых расстройств, любой другой из множества бед, омрачающих жизнь подростков, помните: в ваших силах объединиться с ребенком, и вместе вы справитесь. Приоритетами в ваших отношениях остаются независимость, любовь и поддержка. Ни в коем случае нельзя ссориться с ребенком – это лишит вас шанса спасти его. При первых же признаках употребления алкоголя или наркотиков, пищевых расстройств или склонности наносить себе раны обращайтесь за профессиональной помощью, не пытайтесь разобраться сами. И главное, ни в коем случае не обещайте ребенку «уладить все проблемы», будь то в отношениях или в других сферах. Не факт, что вам это удастся, а ребенок должен понимать, что не все на свете можно мгновенно исправить взмахом папиной или маминой волшебной палочки. Некоторые проблемы чересчур сложны, другие допускают лишь трудное и неидеальное решение.

К счастью, когда родители правильно исполняют свои обязанности, дети приобретают достаточно отваги и навыков, чтобы принять и такие сложные, не всех удовлетворяющие решения. Мне бы вот хотелось иметь в детстве подругу вроде той, что была у Анны из «Зеленых крыш» – темноволосую Диану Барри, – но ничего не вышло. Моими первыми подругами стали соседские девочки, и отношения у нас были непростые, порой даже драматичные. Мы были обречены постоянно общаться друг с другом и заключали союзы и проводили границы поперек своих зон комфорта. Детство именно так и устроено. Эти подвижные, яростно оспариваемые и отстаиваемые рубежи, усыпанные удачами и поражениями, значимы не только в юные годы – ими определяется, какими вырастут наши дети, какими станут, и мы обязаны предоставить им вдоволь времени и свободы, чтобы исследовать это пространство.

Глава 7
Спорт: проигрыш – важный опыт детства

Когда родители собираются вместе, разговор непременно заходит о детях. Недавно мы завтракали с друзьями. Школьный год только начался, обсуждали осенние соревнования. Я уже наслушалась этих ужасов: слишком силен дух соперничества, родители бегают вдоль игрового поля и орут на детей, а тренеры, напротив, раздают призы просто за факт появления на матче. Но градус дискуссии нарастал, стали всплывать неожиданные детали, и я вдруг поняла, что проигрывают в эту эпоху ранней специализации и острого соперничества именно дети, которые просто хотят играть. Вот горестная история, поведанная одной из мам за тем завтраком:

> *Я люблю спорт, в детстве мне именно в спорте удавалось проявить себя, и кое-как я уговорила дочку тоже попробовать. Но вместо физической нагрузки, радости спорта для себя, личных достижений она столкнулась с неприветливым «слишком поздно». Даже любительские команды так нацелены на победу, что тренеры не желали возиться с новенькой или выпускать ее на поле. Мы сунулись в гимнастику – но там и вовсе отбирали чуть ли не младенцев, у нас опять ничего не вышло. Дочка готова была попробовать что-то еще, подыскать себе спорт по вкусу, но сейчас все стало так серьезно, что и попробовать не дадут. Ей всего девять лет. Казалось бы, тот самый возраст, когда надо все перепробовать и найти свое.*

Под конец этого страстного монолога бедная мама чуть не плакала. Повисло неловкое молчание. Посоветовать мы ей ничего не могли, поскольку прекрасно знали: каждое ее слово – правда. Другая мама подхватила: «Это ужасно обидно, я бы хотела, чтобы дети всё попробовали, разные виды спорта или самые простые танцы, и просто получали от этого удовольствие, но конвейер детского спорта запущен на такой скорости, что и не впишешься».

Это у нас еще довольно спокойная в смысле родительского честолюбия среда, и все же к девяти-десяти годам большинство детей успевают выбрать себе спортивную «специализацию» и не первый год совершенствуются в ней. У нас есть турнир по футболу в зале, для самых младших, с трех лет, называется «Шалуны». Может, завели бы уже отдельный турнир «Мы просто

хотим поиграть в футбол»?

На следующий день я пересказала выслушанную за завтраком историю директору престижной частной школы в Массачусетсе.

– Это еще пустяки, – покачал он головой. – Вы себе не представляете, во что превратился детский спорт.

Два часа подряд он знакомил меня с тем дивным новым миром, где ему приходится функционировать. Поведал о девятиклассниках, уже заранее зачисленных в университетские команды по лакроссу и футболу, что явно противоречит правилам набора в университетскую лигу. Описывал школьные турниры, на которых игроки думают не о том, как добиться победы для команды, а лишь о том, чтобы продемонстрировать свои способности скаутам. Жаловался на родителей, которые приходят к нему и просят повысить оценку троечнику, ведь «мальчика уже отобрали в Браун (в Дьюка, в Гарвард и так далее), но меньше четверки с минусом ему получать нельзя». А бывает и так, что родители настаивают на смене учителя: подберите такого, чтобы тройки не ставил.

– Прежде я хоть только за выпускной класс опасался, что ребят слишком рано распределяют по университетским командам, – признался мой собеседник.

А теперь, по его словам, взялись уже и за среднюю школу. Лига независимых школ, состоящая из шестнадцати частных школ Новой Англии, организует показательные выступления для ребят 11–13 лет, чтобы тренеры знаменитых школ могли отобрать самых перспективных. Я расспросила руководителей и учителей из других школ – они подтвердили, что из детского спорта ушла игра. Школьный тренер по баскетболу вздохнул: «Вот бы целеустремленность родителей – детям в моей команде». Для многих детей и родителей спорт из забавы и физических упражнений превратился в способ получить университетскую стипендию. Борьба за места в престижных видах спорта ведется отчаянная, и неудивительно, что дети устали и чувствуют постоянное давление: от них требуют высоких результатов во все более раннем возрасте.

Доктор Луис Профета, писатель и врач скорой помощи из Индианы, которому приходится то и дело лечить травмы юных спортсменов, недоумевает, с какой стати родители подвергают детей таким нагрузкам, жертвуя ради этого семейным досугом:

> *Мы потеряли ориентиры: в новом тысячелетии семья собирается не вокруг стола, а на стадионе. Вместо того чтобы передавать друг другу жареного цыпленка, картофельное пюре и фруктовый салат, мы передаем*

самих детей как эстафетные палочки. С тренировки по бейсболу – на чирлидинг, из бассейна – к личному тренеру… Мы превратились в цивилизацию, живущую одним часом, с пяти до шести, с шести до семи, с семи до восьми. Променяли дух семьи на соревнования по лакроссу.

Утрата прежних ценностей, в том числе игры ради игры, напряженный график для всей семьи и постоянное давление на детей с малолетства – все это серьезные проблемы современного спорта, но вдобавок мы забываем одну из важнейших функций спорта: это сфера, где дети учатся поражению, учатся его принимать и жить с ним[38].

Спортивный психолог Терри Орлик именует детские спортивные программы «фабрикой неудач», но если так, с какой стати мы прикидываемся, будто каждый из 40 миллионов юных американцев, занимающихся тем или иным спортом, должен непременно всякий раз побеждать? Если поражения – неотъемлемая часть спортивных программ, отчего бы не принять это как должное? Представьте себе, как изменилась бы жизнь, если б в спорте можно было проигрывать без страха, если бы проигрыш и для отдельного спортсмена, и для команды означал лишь необходимость совершенствоваться, а не ругань по поводу последнего паса и повальную панику «что же теперь станется с ребенком и его будущим». Спорт должен быть тем безопасным пространством, где разочарование и провал переживаются без угрожающих последствий, он мог бы стать для детей той средой, где закладываются основы взрослого характера.

Мелисса Аткинс Варди, автор книги «Новое поколение девочек: как родителям уйти от гендерных стереотипов в воспитании девочек с рождения до отрочества» (*Redefining Girly: How Parents Can Fight the Stereotyping and Sexualizing of Girlhood, from Birth to Tween*), рассказала мне о первой (полной неудач) бейсбольной тренировке своей дочери:

Вчера вечером Амелия впервые явилась на тренировку и обнаружила, что девочек в команде только две, а все остальные игроки – мальчики, к тому же незнакомые. Она сильно смутилась, но все же надела шлем, выбрала биту, и ее отвели к автомату, подающему мячи. Мы-то думали, «учебная подача» – это когда родители бросают детям мячи. Кое-как Амелия собралась с духом и отбила один мяч, а потом разревелась. Да, иногда отвага проявляется именно так. Иногда она выглядит словно капитуляция, но их ни в коем случае нельзя путать.

Мелисса умеет показать своей дочке оборотную сторону провала, извлечь пользу из тех ужасных, унизительных моментов, когда игра проиграна или другая команда забила мяч. Это моменты отваги и роста над собой, нужно научить детей гордиться ими, а не стыдиться. Независимо от того, захочет ли Амелия и дальше заниматься бейсболом, она получила ценный опыт даже благодаря этому неприятному случаю с бейсбольным автоматом.

Дополнительные плюсы спорта

Состязательные виды спорта – прекрасная возможность открывать в себе мужество и учиться ровно в те моменты, которые воспринимаются как поражение. В книге «Какими родителями мы пытаемся стать: как взрослые из лучших побуждений мешают эмоциональному и моральному развитию детей» (*Parents We Mean to Be: How Well-Intentioned Adults Undermine Children's Moral and Emotional Development*) психолог Ричард Вейсбурд объясняет, каким образом на занятиях спортом у ребенка должны развиваться эмпатия и умение ценить других людей:

> *Соревнуясь с другими детьми, ребенок вынужден обратить внимание на их способности, даже если в этот момент соперники кажутся ему смертельными врагами, а также ему приходится искать сильные стороны у слабых членов своей команды, даже если из-за этих игроков команда рискует не пройти в следующий этап турнира, да и точку зрения судьи тоже надо понять, хотя бы после финального свистка, даже если в роковой момент судья принял неверное решение. Все эти задачи предъявляют серьезные требования к этическим навыкам ребенка, и в результате со временем развивается способность видеть дальше собственных страстей и обид, терпимо относиться к чужой слабости, воспринимать чужую позицию и чужие потребности наравне с собственными*[39].

Кроме того, занятия спортом – прекрасная возможность для родителей провести время с детьми. Как правило, приходится немало ездить на тренировки и на турниры и, по моему опыту, как раз тут у нас и случались самые откровенные, самые важные разговоры с сыном. Ведь один из главных секретов родительства – оказаться там, где ребенку захочется поговорить с вами. И чем спокойнее, позитивнее обстановка в машине во время поездки,

тем охотнее ребенок использует этот час, чтобы обсудить трудные для него темы, те, которые он не решается затронуть в обычной рутине торопливого, забитого множеством дел дня. Тут-то и можно поговорить о счастливых моментах игры или тренировки и об огорчениях, можно доверить родителям свои разочарования, усталость, любовь к игре или желание бросить вообще этот спорт.

Увы, в большинстве семей все происходит не так, в чем убедились Брюс Браун и Роб Миллер, тренеры, основавшие компанию «Проактивное наставничество». Двенадцать лет они в частном порядке расспрашивают спортсменов о том, какая родительская поддержка была бы им нужна. Когда Браун задал спортсменам из университетской лиги вопрос: «Какое самое ужасное воспоминание из той поры, когда вы играли в детской или школьной команде?», подавляющее большинство ответило: «Поездка домой с родителями»[40]. Подростки в разных концах страны едут домой с матча с недовольными родителями, часами критикующими игроков, ищущими ошибки у тренера и придумывающими кару судье. Напрасно пропадает одна из лучших возможностей для воспитания, часы, которые можно было бы заполнить разговором, порадоваться общению.

Небольшое дополнение к этому исследованию: выяснилось также, кого дети *предпочли* бы видеть на матче (вероятно, предпочли бы видеть и в качестве водителей на обратном пути) – бабушек и дедушек. Бабушки и дедушки не критикуют и не занимаются микроменеджментом, не разбирают стратегию тренера и решения судьи. Даже если внук вместе со своей командой потерпит сокрушительное поражение, бабушка и дедушка поддержат его без задних мыслей. Значит, если хотите быть тем человеком, чье присутствие обрадует вашего ребенка после важного матча, ведите себя как бабушка или как дедушка. Представьте себя в будущем, когда дети будут уже у ваших детей: если внук пропустит мяч, вы будете критиковать и унижать его или просто будете рады провести несколько часов вместе? Моя мама все время мне твердит, что бабушкой быть лучше: она может получать удовольствие от всего хорошего в жизни ребенка (например, любоваться на него во время тренировки) и при этом избавлена от тревог по поводу его достижений. Ей все равно, как закончился матч, она просто хочет быть рядом и подбадривать внуков. Может быть, стоит расслабиться и начать получать удовольствие прямо сейчас, не дожидаясь следующего поколения, а ответственность за успехи команды полностью возложить на тренера? Разве это несбыточная мечта? Пусть тренер будет тренером, судья – судьей, а вы, когда ваш ребенок выйдет на поле, займите место среди зрителей и будьте просто родителями.

Родители под давлением на стадионах

Когда родители подстегивают соревнование криками и воплями, унижают противника, критикуют игроков, тренеров и судей, проигрывают все. Дети несчастны, тренеры лопаются от возмущения, да и самим родителям едва ли идет впрок такой стресс. Если вы принадлежите к числу этих несчастных, вас утешит, что чудище, вырывающееся на волю во время матча, обитает в каждом из нас, такова наша природа. Психолог Венди Гролник дала этому явлению имя «Феномен родителей под давлением» (*Pressured Parents Phenomenon, PPP*).

> *PPP – внутренняя тревожность, триггером которой становится недремлющая конкуренция во всех сферах (в учебе, в спорте, в талантах и творческих дисциплинах), с которой сталкиваются наши дети. Этот триггер включает встроенные физиологические рефлексы. Человек испытывает колоссальное внутреннее напряжение, он не может расслабиться, пока не убедится, что с его отпрыском все в порядке: приняли в заветную школу, зачислили в школьный оркестр*[41]*, взяли в университетскую команду.*

Но эти вполне естественные чувства, продолжает Гролник, «отчуждают детей от нас и приводят к результату, противоположному желаемому, потому что – ирония судьбы – лишь без давления дети могут сохранить близость к нам и добиться успеха»[42]. Но когда мы видим, как наш ребенок напрягается, даже если всего делов-то – ударить по воланчику, – срабатывает древний инстинкт «бей или беги». Разум сознает, что ребенок вне опасности, но тело включает боевой режим и уровень кортизола зашкаливает.

Когда срабатывает этот рефлекс и в кровь выбрасываются гормоны стресса, очень трудно взять себя в руки и извлечь уроки из поражения. *PPP* обостряет эмоции и усиливает ощущение надвигающегося кризиса, поэтому в такие мгновения, когда на стадионе в зрительских рядах родительская тревожность и состязательность накаляются, особенно важно припомнить, что происходит на самом деле: игра. Опустите голову пониже, сделайте глубокий вдох. Дети идут в спорт прежде всего ради удовольствия, физического движения, бесценных уроков командной работы и побед над собой. И пусть это остается приоритетом, даже когда ставки повышаются и жажда славы громко заявляет о себе.

В сфере воспитания детей состязательность – опаснейшая штука, особенно если родители вздумают противопоставлять друг другу братьев или сестер. А в книге «Драйв: что на самом деле нас мотивирует» Дэниел Пинк советует убрать состязательность и из рабочей среды. «Попытки сталкивать коллег лбами в надежде, что соревнование побудит их стремиться к высоким результатам, как правило, ни к чему хорошему не приводят и почти всегда подрывают внутреннюю мотивацию»[43]. В семье, как и в классе, и на рабочем месте, тоже лучше обойтись без стресса, вызываемого соревнованием.

Состязательность также подталкивает родителей к гиперопеке, даже когда соревноваться приходится за одобрение, а не за стипендию или кубок. В одном исследовании парам мать – ребенок поручили заполнить анкету о ребенке. Половине участников сказали, что это делается «просто так», но другую половину мам предупредили, что их детям предстоит познакомиться с другими детьми, которые будут их оценивать на основании этих анкет. В той группе, где мам не беспокоил вопрос, как оценят их детей, женщины спокойно сидели, предоставив детям заполнение анкеты. А мамы, считавшие, что их детей будут судить и ставить им оценки, давили на детей и заставляли писать такие ответы, которые, по их мнению, сделали бы ребенка привлекательным в глазах других детей. Одна лишь мысль, что ребенка станут оценивать или сравнивать с другими детьми, – и матери включили гиперопеку[44]. А теперь представьте себе ту же пару – мать и ребенок – пять-шесть лет спустя на большом показательном матче по футболу, где тренеры знаменитых команд внимательно следят за игрой и отмечают данные каждого игрока. Поступление в университет, стипендия, возможно, спортивная карьера – все зависит от этого матча; игроки соревнуются друг с другом. Тут-то и срывается с цепи адская свора псов конкуренции, родители вымещают свои тревоги на тренерах, на других родителях и игроках, на собственном ребенке.

Одна мать призналась мне, что после того, как провела пятерых детей через любительский спорт, шестого она отговаривала от этих занятий. «У меня просто кончились силы, – рассказывала она. – Годами я только и делала, что кричала с боковой линии и подбадривала, и я знаю, как полезен спорт для здоровья и как он развивает командный дух, но я больше не выдержала бы ни одного вечера этой яростной борьбы на трибунах. Да, и занятия полезны, и кубки получать приятно, и я счастлива, что у старших все это было, но с меня хватит».

Эта мама была бы рада узнать, что даже перечисленные ею

плюсы, в особенности награды и кубки, вовсе не так хороши, как мы привыкли думать. Все эти медали, трофеи, стипендии, которые мы подвешиваем словно морковку у ребенка перед носом и сулим в награду за спортивные достижения, лишь нагнетают соревновательность и тревогу, снижая интерес. Подобно тому как награды за хорошее поведение убивают внутреннюю мотивацию как в учебе, так и в сфере отношений, в спорте и других видах досуга они тоже выключают энтузиазм и желание активно участвовать. В одном исследовании детей в возрасте от 9 до 11 лет просили повозиться со стабилометром, прибором, замеряющим равновесие, – как выяснилось, весьма увлекательная забава для этого возраста. Половина детей при этом получила награду, а другая половина не получила. Несколько дней спустя тех же детей собрали снова и предоставили им на выбор несколько игр, в том числе с тем же прибором. Дети, получившие в прошлый раз награду, уделили этому прибору меньше внимания, чем те, кто в первый раз играл только для удовольствия. Вот хороший пример того, как награда снижает удовольствие и мотивацию даже применительно к несостязательным формам досуга, где вроде бы нет ни задачи, ни состязания.

Я не предлагаю вовсе устранить соревнование и награды, однако нынешняя практика раздавать медали всем детям только за то, что они вышли на игровое поле, тоже вредит зарождающемуся чувству собственного достоинства. Родителям придется искать золотую середину между ничего не стоящей похвалой – наградами за участие – и тем неистовым драйвом состязательности, который приносит в жертву и мотивацию ребенка, и спортивный дух, и даже результаты. Я попросила Ханну Керни, завоевавшую две олимпийские медали в лыжном фристайле, описать идеальных родителей спортсмена:

> *Идеальные родители спортсмена – те, чей крик никогда не доносится с трибун. Они должны быть рядом после игры, поддерживать, когда случается беда. Ребенка могут исключить из команды, он может травмироваться, такое в спорте бывает, но идеальные родители должны быть с ним, когда он горюет, и помочь ребенку даже в таком огорчении отыскать нечто позитивное. Признаюсь, мои родители подкупили меня в десятилетнем возрасте: обещали купить настоящие футбольные трусы, если я соглашусь на неделю пробных тренировок, и я помню прилив адреналина, когда забила первый гол. Но с этого первого забитого мяча я всей*

душой была предана спорту, и родители всегда меня поддерживали. Мама и папа многим жертвовали ради моих лыж и ради хоккея, в который играл брат. Мама возила меня на лыжи в Уотервиль-Вэлли, стояла на склоне горы с бумбоксом в руках, чтобы я могла отрабатывать под музыку прыжки и повороты, она переписывала страницы из учебников, чтобы я успевала сделать домашнее задание в дороге. Оба родителя всегда меня поддерживали, но никогда не подталкивали. Дайте ребенку разобраться, какой вид спорта ему по душе, а дальше пусть он сам продвигается, как умеет, – или всем будет только хуже.

Керни и другие спортсмены, тренеры и родители спортивных детей, кого я опрашивала, перечислили несколько пунктов, которым родители должны следовать, чтобы ребенок в самом деле получал от них поддержку, с их помощью находил позитив в неудачах, и чтобы именно с ними ему хотелось возвращаться домой и с первого школьного матча, и с финала мирового чемпионата.

Вы родители, а не тренеры

Не выкрикивайте ничего со зрительских мест, разве что ребенок подвергается прямой угрозе. Не критикуйте по пути домой стратегию тренера и решения судьи, не устраивайте разбор полетов, сидя в кресле у себя в гостиной. Вы всегда можете обсудить с тренером, как помочь ребенку усовершенствоваться, как он ведет себя на тренировке или на игре, можете уточнить, насколько велик риск травмы, но *не* обсуждайте других членов команды, общую стратегию или роль своего ребенка в игре.

Никогда, никогда в присутствии ребенка не отзывайтесь дурно о его тренере

Этим вы подрываете доверие ребенка к тренеру и уважение к нему, у ребенка возникает серьезная эмоциональная дилемма: соглашаясь с вами, он предает тренера, а заступаясь за тренера, получается, восстает против родителей. Не ставьте ребенка в столь трудное положение. Разговор о тренере, как и разговор с тренером, должен проходить строго в отсутствие ребенка.

Не возлагайте на ребенка собственные чемпионские мечты

Пусть вы лучше всех играли в софтбол, футбол или шахматы, ваш ребенок – другой человек. Не надо оживлять былую славу или осуществлять свои несбывшиеся мечты посредством вашего

ребенка. Может, вы всей душой любите бейсбол и надели на своего малыша ползунки со слоганом *Red Sox*, едва он появился на свет, но поскольку мы (пока) не научились клонировать людей, у ребенка появятся собственные желания, надежды и мечты. Дайте ему шанс разобраться с собственными мечтами, не навязывайте ему свои.

Настраивайтесь на гибкое сознание и отводите достаточно места неудачам

Спорт – дело трудное, и по мере того как ребенок поднимается все выше, становится все труднее. Кэролайн Глейч, профессиональная лыжница-экстремал, считает, что переход от любительского спорта к профессиональному дался ей поначалу с трудом из-за неправильных установок:

> *Пришлось пересматривать установки, потому что родители все время твердили мне, какая я молодец, и работать как следует мне вообще ни разу не приходилось. И поэтому я решила, что есть такие штуки, например прыжки на лыжах, которые просто не мое. Я видела, как крутые трюки исполняют другие люди, но считала, что у меня так не получится, поскольку я никогда не занималась гимнастикой. И мне пришлось перейти от «не могу» к «умею», а для этого хорошенько поработать. Это стало для меня одной из радостей спорта: сосредоточенно стремиться к своей цели, даже когда очень трудно.*

Глейч стала одной из лучших в своем виде спорта, потому что поняла: неудачи на первом этапе – это необходимые шаги к желанному результату, и благодаря этим трудностям финальный момент триумфа на вершине горы или какого-нибудь ледника по-настоящему окрыляет.

Умейте отличать провал от капитуляции

Приятно успешному, профессиональному спортсмену оглянуться на свои неудачи и с нежностью вспомнить трудности, но что если барьер окажется непреодолимым и настанет пора признать, что спортивная карьера невозможна или даже участвовать в любимой игре больше нет смысла? Майкл Томпсон, психолог и автор книг, полагает, что у каждого из нас в жизни бывают моменты, когда приходится решать, стоит ли еще биться – ради спорта, отношений или еще чего-то, чего мы хотели, – или уже достаточно: «В широком смысле слова любое учение и рост включают в себя страдание и борьбу, но нужно различать опыт страдания и борьбы, которые приводят к успеху, и тот опыт, который приводит лишь к новым испытаниям и мучениям[45]». Не

каждый ребенок способен стать профессиональным спортсменом, и, продвигаясь по «конвейеру неудач» к более строгому отбору в старшей и высшей школе, почти всем приходится в какой-то момент выкинуть белый флаг. А когда этот момент настает, родители должны помочь ребенку осознать ценность самого опыта спортивных занятий: удовольствие от движения, физическое здоровье, а также уроки мужества, неудач, выносливости, честной игры и командной работы. Эти уроки не пропадут зря оттого, что ребенок ушел из спорта. От многих родителей я слышу: «Не допущу, чтобы мой ребенок сдался» или «Я вынужден объяснять сыну, что нельзя подводить команду» – по этой причине детей заставляют и дальше заниматься спортом, когда им этого уже не хочется. Но К. С. Поттс, тренер по бейсболу и преподаватель английского, объяснял мне, что такой подход не всегда верен:

> *Трагедия детского спорта в том, что ребенка отдают в секцию, когда он еще понятия не имеет, что это, каково это – тренироваться и играть, а когда ребенка осеняет: «Да я же не люблю этот вид спорта», отец и мать произносят формулу «Нельзя уходить до конца сезона» и вынуждают ребенка отрабатывать весь учебный год. Конечно, в этом есть благородство: взял на себя обязательство – держись до последнего, все так; но маленький ребенок на самом-то деле никаких обязательств на себя не брал, и эта родительская настойчивость только всем делает хуже: и тренеру, который должен уделять время игроку, не желающему играть, и родителям, которые думают, будто воспитывают в ребенке характер, которому-де недостает силы воли, и, конечно, ребенку, для которого спорт из удовольствия превращается в повинность. Всем невесело, выигравших тут нет.*

Ведь спорт – это прежде всего удовольствие. Именно это я слышала от каждого успешного спортсмена, с кем мне удалось поговорить. Они любят свой вид спорта и получают удовольствие даже от тренировок. Вспомните самый первый раз, когда вашей дочке довелось участвовать в бейсбольном матче. Помните, ей велели следить за движениями отбивающего, а она воображала себя водяным буйволом: вот она поднимает тучу красной пыли вокруг площадки питчера? Помните, как все детки разом убегали следом за вылетевшим в аут мячом? Как вы потом смеялись над этим, дружно поедая мороженое, потому что эти радости были важнее счета в матче? Вот для чего нам дан спорт, и вот для чего

нам дано детство, даже если ребенок мечтает об олимпийской славе или стипендии в университете Дьюка. Переходя из команды в команду, из детской лиги в старшую или же принимая решение вовсе бросить спорт, ребенок полагается на родителей: они должны сохранять семейную команду и оказывать ребенку безусловную поддержку, чтобы он смог пройти через самые унизительные неудачи. В такие минуты мы должны напоминать детям: от них требуется лишь выйти на поле и делать все, что в их силах, а мы тоже исполняем свои обязательства, мы будем там, среди зрителей, во весь голос подбадривая своего ребенка.

Глава 8
Средняя школа: главное время для неудач

«Вы – учитель в средней школе? Что, серьезно?»

Обычно этот вопрос сопровождается пожатием плеч и сочувственным взглядом.

Да, именно так. Я провожу – с удовольствием провожу – восемь часов ежедневно в компании младших подростков, той части человечества, которую плохо понимают, часто ругают, от кого только и ждут провалов что в учебе, что в поведении. Даже среди моих коллег-педагогов, понимающих, в чем радость и награда преподавателя, классы средней школы зачастую упоминаются как профессиональное чистилище. Когда я попросила родителей вспомнить что-то позитивное из времен средней школы, одна мать точно ответила за всех: «Должно пройти какое-то время, чтобы те истории показались мне забавными».

Но я решительно возражаю.

Конечно, ребята в школе средней ступени очень непростые. Это личинки, и незрелые личности шестого класса порой не имеют даже отдаленного сходства с тем, во что они превратятся к восьмому. В иные дни я даже не могу вообразить, как эти малые дети войдут во взрослый мир. Они любознательны, требовательны, импульсивны, переменчивы, они могут свести с ума. Но эти их с ума сводящие свойства как раз и помогают детям лавировать в опасных водах средней школы и выплыть на другой берег уже вполне сформировавшимися.

Вот вам безобразная и в то же время прекрасная правда о средней школе: это подстава. Учителя дают школьникам задания, которые непропеченные мозги не в состоянии осилить, и потому неудача – вопрос не «если», а «когда». Это я первым делом объясняю родителям на собрании, потому что чем скорее они это осознают, тем легче нам всем будет прожить следующие три года[46]. Некоторые дети обожают трудности и реагируют на вызов так, словно его-то с малолетства и ждали и наконец-то у них появилась возможность обрести независимость и самим отвечать за свои дела:

> *Самое прекрасное в средней школе – наконец-то ты отвечаешь за себя сам. В начальной школе учителя постоянно тебе напоминают сдать домашнюю работу, куртку повесить на крючок, слушать внимательно, быть*

организованным. Пятый класс, да и все предыдущие, – подготовка к ждущей нас средней школе. И когда в итоге попадаешь в нее, это само по себе воспринимается как награда.

Для детей, которые рассуждают подобным образом, возможность контролировать собственную жизнь – счастье. Другим же переход дается нелегко. В средней школе требуются чудеса организованности, планирования, тайм-менеджмента, способность сосредотачиваться и быстро переключать внимание; ко всему этому подростки еще не готовы, а если даже к чему-то готовы, то не ко всему сразу. Некоторые дети проявляют один-два навыка из перечисленных, и то непостоянно, а большинство учеников по-настоящему разовьют в себе эти способности лишь к старшим классам. Подумайте сами: младенцы не говорят, потому что их мозг еще не достиг того уровня развития, на котором сможет справиться со сложной задачей – артикулировать звуки и осмысленно соединять их в слова. Детсадовцы не планируют и не осуществляют долгосрочные проекты, потому что в их мозгах еще не существует нейронных связей, которые отвечают за долгосрочное планирование и последовательное осуществление сложных задач.

Мы не требуем ничего подобного от малышей, но считаем, что ученики средней ступени обязаны справляться со всеми сложными задачами этого уровня, хотя у них тоже еще не вполне сформированы нейронные связи, которые необходимы для исполнения наших требований.

Конечно, этот факт часто от нас ускользает, тем более что благодаря случайностям пубертата некоторые ученики к концу восьмого класса выглядят уже взрослыми и даже крупными. Мне случалось стоять перед классом, где дети с личиками малышей, еще не достигшие полового созревания, сидели рядом с юношами, которые уже каждый день брились. Но вопреки внешности физически развитые парни с точки зрения устройства мозга – такие же дети, и необходимо помнить это и терпеливо ждать, пока нейроны в их мозгах нагонят щетину.

Учителя заранее готовятся к первому дню в шестом классе. Первые пару месяцев мы следим, как наши ученики суют в парты скомканные листы, помогаем собрать выпавшие из переполненных папок бумаги, подсказываем, как запомнить, какой урок будет после английского и какие материалы следует принести на естествознание. Одна мама описывала хаос средней школы такими словами: «Каждый раз, когда я сую руку в его рюкзак, я дрожу от страха. Не знаю, что у него там может

оказаться. Да и он понятия не имеет».

Чтобы сорганизоваться, научиться планировать, преодолеть «не знаю, что там может оказаться», требуется немало направленных усилий, и меня тоже порой одолевают сомнения. Меня тревожит будущее этих детей. Я знаю, как мало у меня остается времени, чтобы подготовить их к более сложному и требовательному миру старшей школы, и беспокоюсь, что этого срока нам не хватит; но на самом деле почти всегда времени оказывается в самый раз. Каким-то чудом вечно опаздывающий, изнурительно неорганизованный мальчишка, неспособный два дня подряд правильно заполнить дневник, к тому времени, когда я попрощаюсь с ним на выпускном, уже научится вполне сносно управляться со своей школьной жизнью.

Так что не бойтесь. Неудача – постоянная реальность средней школы, примите ее. Все тут частенько терпят полный крах, даже самые крутые и даже те ребята, которые с виду уже во всем разобрались. Ставки все еще не так высоки, неудачи случаются ежедневно, учителя готовы к десяткам повседневных микронесчастий, и наше дело – использовать во благо эти ситуации и ценный опыт, который приходит под видом ежедневных неудач, встречающихся на каждом шагу.

Запоминаем главное: исполнительные функции

Те ускользающие навыки, которые понадобятся нашим детям в старшей школе, а потом и во взрослой жизни, – неотъемлемая часть «исполнительных функций», как это называют психологи, то есть совокупности навыков и ментальных процессов, позволяющих нам распоряжаться временем, ресурсами и вниманием так, чтобы достичь поставленной цели. Исполнительные функции состоят из множества навыков, и я бы приравняла диагноз «дефицит исполнительных функций» к другому: «ранний подростковый возраст». Неумение задействовать свои исполнительные функции приводит к большинству катастроф средней школы: забытой домашке, не сданным вовремя заданиям, потерянным безвозвратно учебникам. Нужно понимать коренную причину всех бед, чтобы с большим терпением и надеждой пережить этот пугающий и разочаровывающий период в жизни вашего ребенка. Поняв это, вы опередите других разочарованных родителей, которые изводят себя тревогой и взывают к небесам в поисках ответа, что же они сделали не так. А самое главное – вы сможете правильно реагировать на неизбежные неудачи, с которыми ребенок

столкнется в силу дефицита исполнительных функций, и вовремя подскажете ему, что нужно сделать, чтобы не повторять этих ошибок.

И не поддавайтесь соблазну отнести дефицит исполнительных функций на счет слабости интеллекта: ничего общего. Исполнительные функции развиваются по мере того, как созревает мозг, и мы, учителя и родители, можем и должны лишь оказывать детям поддержку, пока те учатся на своих ошибках. Эти функции у каждого развиваются в своем темпе: одни дети довольно быстро приобретают нужные навыки, другие продолжают страдать и в старшей школе, и много позже. И совсем не совпадение, что медленнее всего эти навыки развиваются у тех учеников, чьи родители «спасают» своих детей, избавляя их от последствий неудач. Единственный способ помочь ребенку сформировать систему, в которой он так нуждается, и развить исполнительные функции – позволить ему потерпеть неудачу, пережить боль и дискомфорт от совершенных ошибок, а затем помочь пересмотреть планы и подходы. Пробуй – терпи неудачу – страдай (не очень долго) – находи выход – снова пробуй. Снова и снова, пока не научишься. Несколько пропущенных ланчей или ноль за домашнее задание, забытое дома на кухне, активизируют эти навыки быстрее и надежнее, чем все ваши проповеди и напоминания. Любое наше вмешательство, любая попытка «спасти» ребенка – упущенный урок. Дети нуждаются в каждой возможности учиться, которую им предоставляют неудачи, – сейчас, пока им еще не пришлось столкнуться с гораздо более серьезными задачами и проблемами старшей школы.

Вот краткий список навыков и привычек, которые составляют исполнительные функции. Изучите их, пока ждете, когда же мозг вашего ребенка разовьется и достигнет зрелости. Тут же есть советы, как вы можете поспособствовать укреплению этих навыков и поддержать ребенка, пока он ищет решения и не может претворить их в жизнь.

Битва за самоконтроль

Славным весенним деньком, когда я просматривала заметки к уроку английского, а ребята рассаживались за партами, вдруг что-то просвистело мимо моей головы и ударилось в доску у меня за спиной. Я резко обернулась, пытаясь сообразить, какой опасности подвергаюсь, и увидела, что кто-то запустил в меня механическим карандашом. Одного взгляда на класс хватило,

чтобы установить виновного: он сидел с широко раскрытыми глазами, челюсть у парня отвисла, и он изо всех сил избегал смотреть на меня. После урока я подозвала парня к себе и спросила, с какой стати он это проделал.

– Я вовсе не в вас целился, – заныл он. – Хотел в урну попасть.

– Да ведь механические карандаши не выбрасывают… Стоп. Погоди. Отмотаем обратно. О чем ты думал за секунду до того, как запустил в меня карандашом?

Он уставился на собственные ноги, пошаркал немного взад-вперед.

– Я понятия не имел, что собираюсь бросить карандаш, пока его не бросил, а тут уже было слишком поздно.

Это честный ответ. Чтобы научить детей справляться с импульсивным поведением, нужно прежде всего показать, как они сами могут распознавать собственные паттерны, язык тела, который обычно предвещает те или иные поступки. Нужно поймать подростка *до того,* как он запустит карандаш или бумажный самолет, указать ему на то, как задергалась его нога или как он разминал пальцы, научить распознавать эти приметы как прекурсоры проблематичного поведения. Подростки, известное дело, совершенно не разбираются в самих себе, но, если достаточно часто указывать им на прекурсоры, они научатся самостоятельно их распознавать и вовремя переключаться. Это непросто, это одна из главных проблем для учителя, которому приходится жонглировать потребностями двадцати с лишним учеников одновременно, однако задача научить их осознанности входит в общую нашу обязанность помочь детям приобрести контроль над собственным поведением.

Взять хотя бы того мальчишку, что кинул мне в голову карандаш. Каждый миг его пребывания в средней школе был посвящен этой нелегкой работе, но в итоге в старшие классы он перешел уже с достаточно развитым самоконтролем и умением вовремя заметить, что снова теряет власть над собой. На этом пути мы столкнулись со множеством неудач, но мне хочется думать, что учителя и родители помогли мальчику извлечь урок из каждого провала, не упустив ни одного. Вот некоторые приемы и техники, помогающие приобрести самоконтроль и осознать паттерны, действующие, когда ребенок отвлекается от занятий или совершает очередную глупость.

• Договоритесь об условных сигналах. Некоторым моим ученикам требовалось лишь легкое прикосновение к плечу, чтобы успокоиться и вернуться к работе. Я подзывала к себе такого ученика перед уроком, пока он расслаблен и в хорошем

настроении, и предлагала выбрать условный сигнал: слово, прикосновение к плечу или голове, взгляд и т. д. – на его усмотрение. Заметив, что этот ребенок расфокусировался или проявляет признаки надвигающегося импульсивного поведения, я как бы невзначай проходила через класс и подавала этот сигнал. Поразительно эффективная стратегия, которую стоит применять и дома: это спасает ребенка от неловких ситуаций и позволяет достучаться до него без крика и постоянных напоминаний.

• Игра в карандаши. Детский психолог Уильям Худенко обучил меня технике, помогающей детям распознать надвигающееся импульсивное поведение и дать мозгу сигнал, что пора переключиться.

Вручите ребенку два-три карандаша и попросите его менять их всякий раз, когда он почувствует, что начал отвлекаться. Неважно, какой карандаш он при этом выбирает, важен сам акт – в этот момент мозг фиксирует: «Ага, я отвлекся, нужно срочно сосредоточиться» – и перемена карандаша становится для него условным сигналом.

Поначалу карандаши помогают распознавать слабые и скрытые сигналы надвигающегося отвлечения, но со временем надобность в них отпадет: мозг научится определять отвлечение и ребенок будет сам, автоматически перенаправлять внимание.

• ЗКП: если ребенок склонен терять карандаши или его раздражает необходимость таскать с собой «инвентарь», есть и другая предложенная Худенко техника, ЗКП, что означает «Заметка, Контакт, Повтор». «Заметка» в терминологии Худенко, или «взять на заметку» значит «выделить то, на что нужно обратить внимание»: например, когда учитель что-то объясняет классу, ученик должен выделить основные пункты объяснения. «Контакт» – это контакт взглядов: нужно смотреть в глаза тому, кто сейчас говорит. И наконец «Повтор» – повторить или выучить наизусть те пункты, которые ученик счел наиболее важными и выделил, переместить их из краткосрочной памяти в долгосрочную. Этот процесс помогает преодолеть рассредоточенность, а также обеспечивает ученику реперные точки, за которые он может зацепиться и предотвратить импульсивное поведение.

Каждая из этих техник требует немало времени, практики, терпения; на пути их применения ребенка ждет множество неудач. Важно помнить, что обсуждение процессов, которые помогают контролировать себя, выработка плана, вроде игры в карандаши или ЗКП, по крайней мере помогает ребенку понять, что у него есть такая проблема.

Если я войду в комнату к сыну, когда он с головой погрузился в строительство своего воображаемого королевства, и сообщу, что через пять минут мы отправляемся в парк с аттракционами, он возопит: как же так, я помешала ему играть! Вы же понимаете, ребенок вовсе не против аттракционов – он просто не услышит, что я ему предлагаю, он поймет одно: происходят какие-то перемены, и ему это не нравится. Понадобится минута-другая, прежде чем он переключится с кубиков на карусель.

В пять лет отсутствие гибкости – норма, однако к тому времени, как ребенок пойдет в среднюю школу, ему уже надо уметь по много раз в день переключать ментальные передачи.

Один из самых трудных процессов для школьника – сборы и путь в школу. Подросткам, в особенности младшим, нужно много времени с утра, чтобы проснуться и подготовиться к наступающему дню. Если ребенок вбегает в школу со звонком, он весь день вынужден нагонять: на самом деле детям требуется десять-пятнадцать минут, чтобы распаковать рюкзаки, разобраться с учебниками и тетрадями, перекинуться словом с друзьями, поправить на себе одежду и привести голову в порядок к первому уроку. Без этого «переходного периода» первый урок оборачивается кошмаром. Мозг, тело, все учебные принадлежности в беспорядке. Некоторые дети не приходят в себя вплоть до большой перемены, когда у них наконец появляется свободная минутка перевести дух, разобрать рюкзак и вникнуть в задачи конкретного учебного дня.

Школьники переходят от урока к уроку, переключаясь с математики на иностранный язык, убирая одни учебники и доставая другие, приспосабливаясь к очередному учителю: ведь у каждого преподавателя свои правила, свои требования и личные особенности. Приведу небольшой пример дефицита ментальной гибкости, с которым я столкнулась несколько лет назад, когда моим ученикам латынь поставили сразу после французского. В обоих языках слово «и» (et) пишется одинаково, но во французском конечное t не произносится. Ученики, никогда в жизни не делавшие подобной ошибки, вдруг начали все поголовно терять t, потому что приходили ко мне с французского. Это стало у нас постоянным поводом для шуток, но в следующем году, в восьмом классе, когда расписание изменилось, подобные ошибки исчезли бесследно.

Чудом выжив после многократных переключений школьного дня, ребенок сталкивается с новыми задачами, требующими не

меньшей гибкости, – переходами от одной внеклассной деятельности к другой. Приходится переключать ментальные передачи с футбольной тренировки на выполнение домашних заданий, потом на ужин, потом на телепередачу, потом на чтение, потом на укладывание спать. Если ребенок не утомится за школьный день, уж конечно, он умотается до смерти к тому времени, как рухнет в постель. Именно такая ментальная усталость, к которой приводят постоянные переключения внимания в сочетании с огромным массивом данных, физических движений, впечатлений, событий и отношений, которые подросток воспринимает и перерабатывает ежедневно, требует добавить ему часов сна.

Вот некоторые подсказки, как помочь ребенку справиться с переходами:

• Разработайте предсказуемое домашнее расписание. В предсказуемости и последовательности нуждаются не только малыши – стабильность успокоительна и для подростков.

• Ведите семейный календарь, напоминайте детям об их расписании и намеченных событиях, особенно если это что-то нерядовое.

• Дети должны сами составлять и соблюдать свое расписание, как только у них разовьются такие способности. Когда ребенок знает свое расписание и сам его организует, это и есть те начатки независимости, с которых начинается путь к взрослой жизни.

• Соблюдайте постоянный режим сна, даже в выходные и на каникулах. Исследования показали, что даже после незначительных изменений на восстановление прежнего режима сна требуется какое-то время, а практически для каждого аспекта в развитии исполнительных функций сон – необходимый «витамин».

• Послужите для ребенка образцом спокойного принятия неожиданных перемен в семейном плане. Дети следуют примеру, который им подают взрослые, они учатся справляться с трудностями и стрессом, подражая родителям. Если вы умеете изящно справляться с переходом, скорее всего, это изящество унаследуют ваши дети.

Наша несчастная рабочая память

Вы хоть немного разбираетесь в компьютерах? Рабочую память можно было бы сравнить с оперативкой. Или представьте себе, как устроен разум собаки. Моя лабрадорша способна

запомнить одно задание («Принеси!») примерно на две секунды или до поступления следующей команды («Поймай белку!»). Недостаток внимания проистекает не из злонамеренности собаки и не из ее глупости (хотя моя псина как раз глуповата): у нее плохая рабочая память. Аналогично, если я попрошу сына покормить собаку в тот момент, когда он играет на гитаре, он выйдет на кухню и тупо уставится на меня: пока дошел из комнаты в кухню, уже забыл, зачем шел. Конечно, такое поведение раздражает, но оно совершенно естественно. Достаточно намека – по возможности без раздражения и осуждения, – и парень сообразит, что к чему.

Сбои рабочей памяти не только раздражают близких – они серьезно мешают ребенку в школе. Учителя дают много информации устно, и, если ученик не в состоянии удержать эту информацию в голове до тех пор, пока запишет ее в тетрадь или дневник, информация пропадает навеки… или же ученик просит учителя повторить и удостаивается гневного взгляда: «Надо было вовремя слушать». Давая детям задание, я стараюсь смотреть им в глаза и добиваться от них сосредоточенности, – и все равно придется повторить два-три раза, особенно подробности, номера страниц и тому подобное. Чтобы не сойти с ума, эти детали я выписываю на доске. Такое сочетание услышанного и увиденного все же обеспечивает попадание нужной записи в дневник.

Вот некоторые практические советы для учеников средней школы с плохой рабочей памятью и их родителей:

• Проверьте слух ребенка. Слух и рабочая память не взаимосвязаны, однако плохо слышащий ребенок часто производит впечатление рассеянного, так что прежде всего исключите этот пункт.

• Проявите терпение. Повторение – ключ к успеху, и, хотя это страшно надоедает, надо все время учитывать, что вы обращаетесь к пока еще незрелому, развивающемуся мозгу.

• Записывайте инструкции, чтобы ребенок мог сверяться с ними. Наклеивайте на холодильник листок со списком или таблицей заданий. Я предпочитаю, чтобы дети сами составляли такие списки, потому что процесс записи способствует тому, чтобы основные пункты закрепились в памяти. Если вы любите игры в слова и у вас есть время в запасе, разрабатывайте мнемонические приемы для сохранения информации, например, для запоминания последовательности действий при загрузке посудомоечной или стиральной машины. Попросите ребенка поучаствовать в сочинении мнемонического стишка – так будет веселее, и опять-таки, чем активнее ребенок участвует в этом

процессе, тем более самостоятельно и ответственно он будет выполнять само задание.

• Если учителя не возражают, предложите ребенку записывать ключевые уроки, особенно разборы контрольных и те предметы, которые в основном преподаются в формате лекций.

• Максимально упрощайте инструкции. Если нужно научить ребенка стирать, потратьте одно занятие на сортировку белья и основные циклы стирки, а разговор о том, как обнаружить пятна, оставьте на потом. Можно приклеить лист с основными пунктами рядом со стиральной машиной, и пусть ребенок отмечает их шаг за шагом по мере выполнения.

• Научите ребенка ключевым навыкам слушания. Один из важных аспектов рабочей памяти – умение отфильтровывать все то, что запоминать не надо. Например, включите в машине по дороге в школу радио и попросите ребенка выделить две основные идеи в только что прослушанном сюжете. Этот навык начнет приносить плоды по мере того, как ребенок будет становиться старше и ему придется перерабатывать всё большие объемы информации.

Недостаток осознанности: почему они всё пропускают мимо ушей

Подростки не умеют толком оценить свои усилия и сопоставить получившееся с тем, что от них требовалось. Учителя средней школы хорошо знают: чтобы добиться именно того результата, который нужен, придется чрезвычайно внятно растолковать ученикам, чего же от них хотят. Внятно и многократно. Я стараюсь как можно точнее и подробнее разъяснять каждый аспект моих требований, потому что, стоит упустить хоть одну мелочь, и меня ждет большое разочарование и взрыв мозга от того ужаса, который я получу в день сдачи работ. Когда мне сдают работу, не соответствующую ясно сформулированным требованиям, я усаживаюсь рядом с бедолагой-учеником и показываю ему, где и в чем он отступил от инструкций. Я конкретно обозначаю все требования на входе и так же конкретно объясняю, как буду оценивать результат на выходе.

Дома дефицит осознанности и способность следить за собой проявляется в виде кое-как отмытой ванной или в виде ланча, состоящего главным образом из печенья. У нас дома камнем преткновения стала обязанность складывать дрова в поленницу. В итоге мы установили домашнее правило: если поленница

развалится, тому, кто ее так сложил, придется проделать всю работу заново. Это утомительная работа, да и опасность занозить руки велика, поэтому старшему сыну хватило двух неудач, чтобы овладеть правильной техникой складывания дров. Но повторю еще раз: подросткам нужны чрезвычайно подробные и внятные инструкции к любому заданию. Я не выставляю сына во двор с набором инструкций типа того, что выдается в «Икее», или расплывчатыми устными указаниями. Сначала мы складывали дрова вместе, я показывала, как сформировать с обеих сторон поленницы удерживающие ее башни, как учитывать угол наклона почвы под поленницей и что делать, если дрова наколоты неровно. Сын приобрел сноровку в новом деле, а я провела неплохой день вместе с ним, наблюдая за тем, как он прокачивает навык и уверенность в себе, исполняя сложное и важное задание.

Вот ряд советов, которые помогут укрепить осознанность подростка и его способность оценивать свой прогресс в выполнении заданий:

• С самого начала совершенно ясно сформулируйте требования. В идеале в первый раз выполните задание вместе с ребенком, подскажите ему приемы и хитрости, которые помогут справиться с делом.

• Когда ребенок сообщит, что задание выполнено, помогите ему сравнить ваши требования или требования учителя с тем, что у него получилось.

• Если ребенок наделал ошибок или вовсе провалил задание, покажите ему, как шаг за шагом найти решение в этой ситуации. Пользу от промахов получает лишь тот, кто превращает их в уроки изобретательности и исправления ошибок. Иногда сам провал помогает овладеть каким-то другим навыком. Пусть все идет как идет, учитесь на ошибках по мере их появления. Сохраняйте терпение и чувство юмора.

• Хвалите за старание и подталкивайте к будущим свершениям, а ошибки рассматривайте как возможность учиться. Чем больше ребенок вникает в собственную работу, оценивая ее по шкале внешних требований, тем лучше он научится замерять свой прогресс и работать, пока не добьется полного соответствия ожиданиям.

Проблемы старта

Все дети от мала до велика испытывают трудности со стартом, им нелегко приниматься за новое дело. И хотя их

склонность болтаться по дому или заниматься какой-то ерундой, оттягивая момент, когда придет пора браться за новое задание, кажется ленью и прокрастинацией, психологи называют это явление инициацией и считают важным элементом исполнительных функций. Инициация – это готовность приступить к заданию, преодолеть энтропию, запустить осуществление плана, взяться за дело. Все родители знают, как трудно подросткам, особенно младшим, составить план действий и перейти к его осуществлению – а это как раз и есть составляющие исполнительных функций. Постоянные напоминания только ухудшают дело, а неспособность инициировать становится причиной не сданных вовремя работ. Иногда проблема в том, что ребенок не умеет оценить, как долго нужно будет выполнять задание, и прикинуть, сколько времени у него еще осталось в запасе, но чаще основная проблема – инерция.

Большинство малышей не способны приступить к делу, пока не получат команду от взрослого, но по мере того как дети растут, очень важно помочь им осуществить переход и добраться до «точки независимости», откуда они смогут инициировать и осуществлять задания самостоятельно.

Практические советы, как помочь ребенку с запуском и осуществлением задания:

• Ключевую роль играет четко прописанное и тщательно соблюдаемое расписание на каждый день, на неделю и на месяц. Тайм-менеджмент в значительной степени опирается на ясное понимание простых фактов: сколько у нас часов в сутках и как в этот график с реальными дедлайнами и вечной нехваткой времени вместится то или иное конкретное задание.

• Поговорите с ребенком о тайм-менеджменте. Если до ночи нужно выполнить три задания, сразу обсудите, сколько времени уйдет на каждое и сколько останется в распоряжении ребенка.

• Таймеры и будильники творят чудеса. Выставьте таймер на то время, когда следует закончить одно задание и перейти к следующему. В таком случае «доставать» ребенка будет таймер, а не кто-то из родителей, – это уже хорошо. Если ребенок научится следить, как истекает отведенный срок, это поможет ему осмыслить время как реальное, а не абстрактное понятие.

• И опять-таки учить надо на собственном примере. Покажите ребенку, как вы сами распределяете свое время. «Отодвиньте занавес», и пусть ребенок увидит фокусника, поймет, как на самом деле осуществляется ведение домашнего хозяйства и планирование работы, осознает, что готовые блюда не

материализуются из воздуха прямо перед едой. Объясняйте процесс, подсчитывайте вместе, сколько времени уходит на планирование обеда или ужина, на покупки, размораживание, подготовку и приготовление пищи, а затем попросите принять участие в этом процессе.

Организованность в учебе и в жизни

И вот мы подобрались к главной проблеме. Большинство ребят переходят в среднюю школу, так и не научившись организованности, и ведут себя примерно так, как рассказала одна из мам: «Мой семиклассник считает, что собрать школьные принадлежности – значит запихнуть их кое-как в рюкзак или шкафчик в гардеробе. То и дело он теряет что-то очень нужное и производит археологические раскопки среди смятых, порванных, изодранных в клочья бумажек, в том числе от контрольных – они выглядят так, словно их давно пора отправить в макулатуру». Здесь тоже найдутся стратегии, которые могли бы помочь подростку приобрести некоторые организационные навыки, но даже если вы решитесь сделаться его персональным коучем, помните, что развитие исполнительных функций – долгий процесс, а не пункт в списке ближайших задач, возле которого вы сможете проставить галочку. Некоторые навыки осваиваются всю жизнь, так что поначалу у подростков проявятся лишь их зачатки. В этой области мы не стремимся к совершенству: приобрести бы хоть базовые навыки и стратегии, благодаря которым тетрадки будут сложены в относительном порядке, и ребенок сумеет сообразить, куда подевался листочек с тестом, и подсчитать, сколько времени понадобится на подготовку к контрольной по латыни (тема: имперфект, дата: ближайшая пятница). Опыт осваивается путем проб и ошибок – особенно ошибок.

Если в школе вашего ребенка не учат учиться, придется осваивать этот важнейший предмет дома. Когда ребенок переходит из младшей школы в среднюю, наступает пора поработать с ним над методами организации и планирования. Например, моих учеников я заставляю каждую среду очищать шкафчики, разбирать бумаги и проверять, что там накопилось. Самых неорганизованных ребят я прошу принести всё в класс, и им приходится минут десять-пятнадцать возиться, раскладывая разрозненные листки по папкам, а ненужные (и как они ухитряются попасть в главную папку, в основное ее отделение?) отправляя в корзину. Зачастую при этом школьники обнаруживают до трех экземпляров одного и того же задания – то,

которое всем выдавали в классе, и две копии, которые они выпросили, будучи в полной уверенности, что задание утрачено безнадежно, они же *всюду* его искали. Если в вашей школе такие процедуры не проводятся, договоритесь выделять дома 15 минут в неделю, чтобы разобрать бумаги и выкинуть лишнее. Когда ребенок научится организовывать свои материалы, ему уже не понадобится специально отведенное время, но поначалу эта четверть часа – то, что требуется.

Одна ученица рассказала мне, как еженедельная проверка стала для нее важной частью организационной рутины:

> *Больше всего сохранять организованность мне помогает еженедельная проверка шкафчика. Это время специально предназначено для того, чтобы собраться и навести порядок у себя в рюкзаке и шкафчике. Это очень полезно, потому что у нас есть специальное время раз в неделю, когда в шкафчике становится чисто, из рюкзака выбрасывается все лишнее и обнаруживаются забытые, несданные домашние задания. Нам ведь не хватает самодисциплины, чтобы самим выделить на это время и разобраться в своих бумагах и делах.*

Помимо еженедельной уборки в рюкзаке и шкафчике мы отводим время для планирования, также раз в неделю. Утром в понедельник мы проводим какое-то время, заполняя дневники и перенося задания из таблиц, составленных учителями, в личные календари каждого ребенка. Школа выдает в начале года специальные дневники, соответствующие нашему расписанию, и ученики средней школы обязаны вести эти дневники, отмечая в них все задания и мероприятия. Однако годится любая форма дневника, и поначалу вам придется заглядывать детям через плечо, проверяя, всё ли они записали. Первым делом я должна убедиться, что мои ученики проставили в каждой строке название предмета (лучше сокращенное, чтобы осталось больше места для записи заданий): тогда, перелистнув страницу, они сразу найдут урок французского в будущий вторник, ту строчку, где нужно вписать задание. Самое главное – с начала шестого класса возложить ответственность за ведение дневников на школьников. Им понадобится год-другой, чтобы полностью к этому привыкнуть, и какое-то время для того, чтобы испробовать иные системы – вдруг они окажутся удобнее, – так что нужно предоставить детям достаточно времени. Избавлять ребенка от полной ответственности за тайм-менеджмент до старшей школы или даже до университета – лишь ему во вред. Эта способность не возникнет по волшебству в тот момент, когда настанет пора

самому распоряжаться своей жизнью, – это навык, для овладения которым требуется практика, долгий путь проб и ошибок, терпение. Либо следуйте стратегии вашей школы, либо, если школа этим не занимается, сами отведите время для еженедельного наведения порядка. Я порой и дважды в неделю проверяла тех учеников, у кого совсем плохо с самоорганизацией, но для домашней проверки достаточно одного раза. Домашняя проверка может спровоцировать конфликт, поэтому постарайтесь использовать ее не для ссоры, а для того, чтобы вместе с ребенком понять, чем он занимался на этой неделе. Если ничего больше не помогает, договоритесь, что вы будете осуществлять эту дурацкую проверку вместе лишь до тех пор, пока ребенок не овладеет самостоятельными организационными навыками. Уж если подросток не постарается ради того, чтобы мамочка перестала совать нос в его дела, то я не знаю, как еще его мотивировать.

Чтобы справляться с подобными задачами, нужно чувство юмора. Один мой ученик еженедельно сам зовет меня проверять шкафчик и всегда уверен, что я сразу же его похвалю и отпущу играть в бейсбол. Не знаю, откуда у него берется такая уверенность, потому что уже два года подряд его шкафчик – реальная катастрофа, без преувеличения. Я указываю на те или иные бумаги и вопрошаю: «Что это? А вот то?» – или же вынимаю из шкафчика учебник естествознания, беру за переплет и трясу – и полетели во все стороны кое-как сложенные бумажонки. Такова наша еженедельная рутина. Парень *знает*, что я ухвачу его учебник за корешок и предоставлю силе всемирного тяготения выяснить, что лежит хорошо, а что готово к свободному падению, и все же каждую неделю является ко мне с надеждой, что уж на этот раз он справился с делом. Хотите верьте, хотите нет – еженедельные встречи с его потрепанными учебниками стали одним из излюбленных моментов моей недели. Мы находим скомканные листки, соображаем, что это вчерашнее задание, и вместе разрабатываем план, как избежать такого промаха на следующей неделе. Мальчик медленно учится, то и дело проваливается, затем снова пытается освоить инструкции. Сколько мы с ним хохотали! Я буду счастлива, когда он научится наконец держать свой шкафчик в порядке, но буду скучать по этому еженедельному общению.

Разумеется, требования в разных школах разные, и даже каждый учитель в чем-то их корректирует, но для детей и это важная часть опыта. Большинство учителей обозначают точно, хотят ли они, чтобы ученики обзавелись папкой для каждого предмета или же двумя огромными папками – по основным

предметам и по «специальным», таким как музыка и рисование. После многократных проб и ошибок мои ученики убедились, что лучше всего иметь папку поменьше для каждого предмета. Заканчивается изучение темы – папка разбирается, нужные листочки убираются в файл к завершающему экзамену. Элисон Горман, преподаватель математики из Нью-Гемпшира, предлагает замечательный метод сортировки необходимых бумаг. Она держит в классе ящик, в котором перевозят пакеты молока, – это очень удобная коробка для хранения файлов, и все ее ученики складывают, каждый в свою ячейку, личные папки, в том числе основные контрольные, лабораторные работы и тесты, которые им понадобятся для подготовки к экзамену. Если учитель не создает такую систему в классе, помогите ребенку обустроить ящик для прозрачных папок дома и побуждайте его время от времени разбирать и выбрасывать лишнее, освобождая место для новых бумаг.

В каждой предметной папке используйте закладки, чтобы разделить «конспекты», «домашние задания», «раздаточный материал», «тесты» и отдельные листы. Одно из величайших изобретений человечества – бумага с укрепленной перфорацией. Если вы можете себе позволить потратиться не на обычную перфорированную бумагу и стикеры для укрепления, то купите одну-две упаковки бумаги с укрепленной перфорацией, и учителя будут вас на руках носить. Одна из самых печальных проблем, с которой мы сталкиваемся каждую среду при проверке шкафчика, – важные записи, которые не удается собрать в папку, потому что перфорация порвалась. Дети пытаются пробить поля бумаги перфоратором или укрепляют листочек клейкой лентой и в ней проделывают дырки. Но я подчеркиваю, настаиваю: при переходе в среднюю школу один из важнейших пунктов в списке – приобрести бумагу с укрепленной перфорацией.

Научиться организовывать свои материалы, да и жизнь в целом, можно одним только способом: попробовать ту или иную стратегию. Если она вам подходит – прекрасно, держитесь за нее. Но если стратегия окажется неудачной, если бумаги все равно теряются, сроки срываются и упускаются какие-то возможности, необходимо прочувствовать боль от такого провала. Боль – в виде разочарования, фрустрации, грусти и гнева – вот что побуждает к переменам и росту. Печально смотреть, как огорчаются мои ученики или мои дети, но есть и другая сторона медали: надежда совершенствоваться, еще один шаг вперед, к тому дню, когда они смогут вполне успешно справляться со своей жизнью. С такой точки зрения провал – это прогресс.

У большинства детей обучение исполнительным функциям занимает годы (как правило, девочки осваиваются быстрее мальчиков). Я знаю и взрослых, которые все никак не овладеют нужными навыками и только списки дел и установленные в смартфоне напоминалки спасают их от утраты работы – а то и рассудка.

Вот что должны обеспечить каждому человеку неудачи в средней школе, эти провалы, которые не так уж дорого обходятся, эксперименты, позволяющие выяснить, какие методы годятся лучше всего. Сам по себе процесс освоения организационных навыков примерно так же приятен, как пребывание в кресле дантиста, а потому помогите ребенку продумать – в первую очередь в тех сферах, которые для него наиболее важны, – что нужно собрать с собой и каков распорядок действий. Родители и учителя могут поддержать подростка и помочь ему развить навыки и справиться с дефицитом организованности, но главное в эти годы средней школы – терпение и готовность предоставить ребенку самому разбираться с провалами и последствиями своих ошибок, будь то дополнительное занятие из-за забытого домашнего задания, или печальная необходимость сидеть на скамейке запасных, потому что забыл капу, или потерянные баллы за опоздание, – много придется пережить, пока ребенок научится организованности и привыкнет хотя бы выходить из дома вовремя. Пусть дети проваливаются раз за разом. Пусть огорчаются своим ошибкам, и, когда такое происходит, не спешите их спасать: именно печальные последствия промахов способствуют приобретению необходимых навыков в ускоренном режиме, и напротив, всякий раз, приходя на помощь, вы еще на день затягиваете состояние беспомощности. А ведь на ошибки и провалы средней школы отводятся считанные годы – скоро уже ваш ребенок перейдет в старшие классы, а там и ставки выше. Каждый раз, когда душа рвется отвезти в школу забытую домашнюю работу или собрать ребенку нормальный ланч, представляйте себе такое прекрасное будущее: ваш малыш сам пакует свой рюкзак – и для уроков, и для занятий спортом, – не забывает и приготовить ланч, и взять его с собой, помечает в дневнике необходимость сдать анкету, которую вы заполнили с вечера, что-то еще записывает на ближайшие дни (работа над проектом) и без напоминаний, без лишних вопросов загружается со всем своим снаряжением в машину. Ведь чудесно же? Ваш ребенок на это способен, и – о, какими красками заиграет тогда жизнь!

Глава 9
Старшая школа и далее: к подлинной самостоятельности

После собрания в старшей школе, посвященного проблемам внутренней мотивации и самостоятельности, одна мама тихонько сидела за задней партой и слушала, как другие родители задают вопросы. Когда же последний слушатель покинул класс, она подошла ко мне вплотную и шепнула:

– Моему сыну семнадцать, и я *всё* делаю за него.

Помолчала, посмотрела мне прямо в глаза, коснулась моего локтя и повторила с нажимом:

– *Всё.*

Я кивнула, ожидая продолжения.

– Я никогда не допускала, чтобы он в чем-то потерпел неудачу, никогда, а теперь я хочу… понимаете, ему семнадцать. Если я теперь прекращу помогать… уже поздно?

Заканчивая вопрос, она крепко сжимала мне руку, и я была уверена, что женщина вот-вот расплачется. Но вместе с тем я видела, что она полна решимости, а потому попросила ее присесть, и мы разработали план, как с максимальной пользой выстроить последний год детства ее сына.

Раньше детство заканчивалось в восемнадцать: с наступлением совершеннолетия дети переставали цепляться за материнскую юбку и выходили в мир в поисках собственной цели и независимой жизни. Однако за последние два поколения детство продолжилось затянутой юностью, и его границы отодвинулись гораздо дальше, чем прежде. В итоге многие молодые люди понятия не имеют, как функционировать в мире, который требует от них самостоятельных слов и поступков, и миру тоже от этого не легче. Специалист по юношеской психологии Дженнифер Хартштейн сообщает, что дети таких родителей все чаще обращаются к ней за помощью: взросление дается им с большим трудом.

> *Если детям не позволяют падать и вставать, они так и не научатся терпеть разочарование, строить отношения, брать на себя ответственность, справляться с тревожностью, когда не получают желаемого. Я часто задаю родителям, которые всё никак не отпустят своего ребенка, вопрос: «Каким образом ваш ребенок станет взрослым, если вы не позволите ему этому научиться?»*

Матери и отцы сопровождают детей в университет, на собеседование при поступлении на работу, участвуют в переговорах о зарплате. *Journal of Adolescence* подытожил недавно: «Усиление родительского контроля напрямую влияет на сложное начало взрослой жизни для ребенка». Авторы статьи приходят к выводу: «Очевидно, молодые люди должны лично заниматься своим ростом и развитием, решая проблемы с соседями по общежитию, принимая решения о заработке, сами обращаясь за помощью к преподавателям. Если они этого не делают, они лишают себя на пороге жизни опыта и практики, без которых невозможно развить навыки, столь важные для успеха в браке, профессиональной карьере и социальном взаимодействии»[47].

Иными словами, пока мы не отойдем в сторону и не позволим подросткам жить своей жизнью, справляться с собственными провалами и добывать собственные победы, у них не будет шанса обрести компетентность, которая необходима для успеха в работе, в семейной жизни, да и в браке тоже. Я расспрашивала родителей выросших детей и убедилась, что отпускать бывает очень трудно.

> *Мне тяжело давались провалы моих детей. До такой степени, что мой сын (ему уже 35) заявил мне подростком – и это были очень мудрые слова, – что пора дать ему право на неудачу. Для него это означало, что я перестану дергаться всякий раз, когда у него что-то не ладится. Потому что из-за моей реакции он чувствовал, будто неудача (свидетельство того, что мальчик пытается раздвигать границы) означает, что он снова меня подвел и не соответствует моим ожиданиям. Он рос с ощущением, что от него требуют идеала, чтобы все давалось без пота и крови и слез.*

Процесс отделения от родителей начинается с того момента, как мы сажаем ребенка на пол, и он делает первые шаги – прочь. Каждая веха – первый шаг, первое слово, первый школьный день, первое свидание – ведет к самостоятельной жизни. Наша обязанность – не защищать детей от неудач на этом пути, а помочь им справиться с их последствиями, потому что, когда дети выйдут из родительского дома и начнут пролагать самостоятельный путь, им понадобятся все ресурсы и инструменты, которыми удастся снабдить их в дорогу. Путь этот – их, а не наш, и, как бы ни рвалась душа проложить им этот путь и жить не своей жизнью, а их успехами, настанет пора предоставить детям их собственную жизнь и отделить свои приоритеты и потребности от приоритетов и потребностей младших членов

семьи. Одна очень честная мать признавалась, что это бывает очень трудно: «Я всегда стремилась к большему. Я из поколения, которое многого достигло, из бэби-бумеров. Когда мои дети достигают успеха, я купаюсь в лучах их славы и не очень-то понимаю, где тут они, а где я».

Старшая школа и университет предоставляют родителям последний шанс распутать те нити, которые привязывают наших детей к беспомощному детскому состоянию, но не стану скрывать: столь поздняя перемена курса чревата многими проблемами. После того как вы столько лет были командующим или контролирующим родителем, вы оба привыкли к такой динамике, и будет очень трудно перечеркнуть установившиеся рутины и ожидания. Подростки нуждаются в ясном понимании ожиданий и ограничений в не меньшей степени, чем малыши, и так непросто прочертить эти границы – словно рисуешь на песке. Родители начинают требовать с подрастающего ребенка большего и получают в ответ капризы, ярость, негодование. Но есть и хорошая новость: если постепенно удастся преодолеть этот первоначальный шок и негативизм, то дальше будет уже легко передать старшим детям ответственность и предоставить им самим нести все последствия, ведь они и правда вполне на это способны. Что сумеет осуществить пятилетний ребенок или десятилетний, а где ему нужна помощь – не всегда ясно, однако подросток может делать практически все, что делаете вы, и возможно, даже лучше с этим справится, только предоставьте ему шанс.

Отрочество – нелегкая пора жизни (и для родителей тоже), гормоны бурлят, эмоции резко сменяют друг друга, но с точки зрения когнитивного развития это как раз время мощного умственного, а не только физического роста, идеальный момент для окончательного рывка к полноценной взрослой компетенции. Тинейджеры достигают «формальной операционной стадии», у них развивается способность мыслить логически, предсказывать исход событий на основании прежнего опыта и соотносить абстрактные концепции с реальностью, чего они еще несколько лет назад не умели. Что еще важнее, усиленно развиваются навыки, относящиеся к исполнительным функциям, и подросток обретает способность планировать будущее и предлагать методы и подходы для достижения нужного результата. Замечательно интересно следить за тем, как в эту пору жизни осуществляется переход от метода проб и ошибок, который дети помладше применяют в попытках добиться желаемого, к более стратегическому типу мышления. Подростки способны одновременно держать в голове много возможностей и идей,

прикидывать, как эти варианты могут сыграть, и лишь потом браться за их осуществление. Дэвид Бейнбридж объясняет в книге «Подростки: естественная история» (*Teenagers: A Natural History*):

> *Дети – очаровательные маленькие человечки, способные и говорить, и даже иногда думать, но в ментальном смысле мы становимся полноценными людьми лишь в отрочестве*[48].

Обсуждая с родителями старшеклассников необходимость предоставить детям достаточно пространства для неудач, в ответ я часто слышу жалобное: хотели бы, да не можем. В наше время это недопустимо, утверждают родители. Ставки слишком высоки. «Учеба такая напряженная, что от любой оценки зависит все» или «Не могу позволить сыну провалиться, у него единственный шанс поступить в университет, убытки будут слишком велики». Такие родители считают, что даже одна серьезная ошибка способна лишить надежды на стипендию, ребенок вылетит из списка отличников, если его задержит полиция, эта запись до конца жизни останется в его личном деле, а уж переэкзаменовка или отстранение от занятий – такой позор вовсе не смыть. Да, киваю я в ответ, все верно, однако еще опаснее уберегать детей от тех ошибок, что они могут совершить сейчас, в выпускных классах, пока еще живут дома, – ведь дальше, в реальном мире, их ждут ошибки, цена которых существенно выше. Одна мать, чьи дети уже выросли и обустроили собственную взрослую жизнь, советует: порой родителям надо сделать шаг назад и представить, какого успеха мы на самом деле желаем нашим детям.

> *Парадокс заключается в том, что разновидностей успеха чрезвычайно много, но по большей части мы просто хотим, чтобы наши дети были счастливы. Если же мы лишаем ребенка возможности потерпеть неудачу, то в итоге лишаем его и способности быть счастливым вопреки всем экономическим и политическим реалиям мира, где ему предстоит жить, потому что не даем ребенку развивать стойкость и уверенность в себе, необходимые для креативного решения проблем, которые ждут его во взрослой жизни с ее реалиями.*

Недавно на конференции консультантов независимых школ одна из ее участниц попросила помощи: как объяснить подопечному, почему он не получил баллы за итоговую работу по физике, в которой обнаружился плагиат. Старшеклассник злился на учителя и на консультанта и отказ оценивать его работу

воспринимал как несправедливое наказание: он же лишится права на университетскую стипендию! Родители тоже неистовствовали и грозились подать в суд на школу, которая-де не справилась с ситуацией. «Я не понимаю, о чем думают эти люди, – призналась консультант. – Они винят меня, учителя и школу, но ни родители, ни ученик даже не вспоминают, что он сам принял это решение – списать работу. Никому и дела нет до того, что такой урок юноше необходимо усвоить. Он же наукой собирается заниматься. Представьте себе, что будет, если десять лет спустя он опубликует научную статью, основанную на плагиате: его профессиональная карьера будет навсегда загублена. Разве не лучше столкнуться с последствиями плагиата в старших классах, чем когда-нибудь потом?»

Она абсолютно права: если не дать детям подобных уроков сейчас, они, скорее всего, будут и впредь совершать одни и те же ошибки, а став взрослыми, столкнутся с куда более суровыми последствиями, чем незачтенная работа или дополнительное задание. Старшая школа – последняя возможность перед тем, как наши дети выйдут в мир, где все последствия реальны.

Когда подростки переходят в старшую школу, они уже обладают вполне взрослыми когнитивными и логическими способностями. Пора дать им то доверие – и ту ответственность, – которых они заслуживают. По словам учительницы и руководительницы старшей школы:

> *Ответственность усваивается лучше всего, когда в старших классах родители отходят в сторону и предоставляют ребенку путем проб и ошибок самому находить для себя мотивацию, самому активизировать свои ресурсы и отстаивать свои права. Ученик старших классов нуждается в новом – от среднего до высокого – уровне автономии, чтобы начать поиски собственного образа жизни, чтобы делать выбор и в относительной безопасности переживать последствия своих поступков. Важно, чтобы мама и папа оставались рядом и оказывали поддержку, но не руководили. Когда родители берут на себя такую роль – поддержку, но и готовность отойти в сторону (родителям приходится учиться этому навыку) и смотреть со стороны, поощрять подростка и даже требовать, чтобы он сам выбирал свой путь, – старшеклассник научается делать правильный выбор быстро, чуть ли не автоматически. Дети ведь и сами хотят достичь большего. Они хотят поступать правильно… и при этом сами делать выбор.*

Примем во внимание этот мудрый совет: настает пора отступить, ослабить поводья, позволить своим детям самостоятельно преодолевать препятствия, с которыми они столкнутся в последние четыре года школы. Каждый из старших классов предъявляет особые проблемы и возможности, и ваше дело – поощрять ребенка воспользоваться каждой из них.

Девятый класс: олень в свете фар

Первый год в старшей школе для многих ребят – пугающий. Только что они были королями и королевами средней школы, а осенью вдруг оказываются на самом дне изысканного общества старшей школы: новички, желторотики.

Преподавать в девятом классе лично мне ужасно трудно: ребята больше всего боятся как-то не так выделиться или допустить промах, и этим определяется весь их процесс принятия решения. Один из бывших девятиклассников потом говорил мне: «Не то чтоб мне было страшно, скорее, я был страшно напряжен. Я все время нервничал, опасался, как бы чего не случилось – сам не знал чего».

Эта генерализованная тревожность, переживания из-за неведомых несчастий, подстерегающих новичка за каждым углом, повышает и страх перед провалом в начале старшей школы. Но поскольку большинство преподавателей знакомы с этим психологическим явлением, первый год старшей школы – самое подходящее время, чтобы взяться за дело, ухватить старшую школу, так сказать, за рога. Помогите ребенку осознать, что его преподаватели, особенно те, с кем он знаком по средней школе, прекрасно понимают, в какой тревоге пребывает девятиклассник, только что поднявшийся ступенькой выше, они знают, что дети время от времени что-нибудь да напутают. Учителя помнят, что на первом году старшей школы требуется терпение, гибкость, понимание, и они постараются объяснить ребятам, чего от них ждут в старшей школе и за ее пределами. Учитель Дэвид Коэн разделяет это мнение:

> *Мы встраиваем в процесс обучения возможность ошибок, или, иначе говоря, мы не ожидаем чересчур больших знаний или навыков. Наступает время детям самим искать свой путь. Одна из моих обязанностей – научить ребят работать с учителями, а не только усваивать содержание учебного курса.*

Подскажите ребенку, что он откроет для себя источник

сочувствия и поддержки, если будет чаще обращаться к учителям. Настаивайте, чтобы он: просил разъяснений, откровенно признавался, что задание ему не по силам, искал дополнительной помощи и старался установить позитивные отношения. Учителям как раз нравится, когда ученики проявляют инициативу. Один из учителей старшей школы признавался, что для него возможность помочь ученику сориентироваться – наиболее важный и приятный элемент профессии: «Я выбрал работу преподавателя, потому что мне нравится придумывать для каждого конкретного ребенка, как я помогу ему получить от школы максимум».

Учителя могут стать мощными и надежными союзниками в смутном мире старшей школы, и эти отношения в том числе обеспечат школьника значимыми и эмоционально убедительными рекомендательными письмами в университет – для получения стипендии.

Для многих девятиклассников первые тесты, контрольные и сдачи промежуточных заданий станут тревожным звонком, пробуждающим от сравнительно легкой жизни в средней школе, и очень важно, чтобы родители реагировали на этот звонок без паники, успокоили и поддержали ребенка. Скажите ему, что девятый класс – период знакомства. Учителя и сотрудники школы знают, что новички будут допускать промахи, и они готовы помочь каждому разобраться, что пошло не так, а что удалось и как скорректировать свои действия. Если низкая оценка послужит уроком, это уже не провал. Но если низкая оценка ничему не научит школьника, если родители начнут сходить с ума и завинчивать гайки, возгоняя тревогу и порождая в ребенке убеждение в том, что он неудачник, – это действительно провал, упущенная возможность.

Ближе к концу года тревога и растерянность сменятся уверенностью и рутиной, и чем скорее школьники научатся пользоваться готовой системой поддержки в виде учителей, консультантов и старших ребят, тем лучше. Эти наставники прекрасно знают, каким образом промахи новичка могут превратиться в блистательный успех, так что советуйте вашему ребенку – настойчиво! – обратиться к этим помощникам и с толком использовать бесценный девятый класс.

Десятый класс: мой любимый год

Когда я пришла на работу в старшую школу, мне дали десятиклассников, и это было чистое счастье. Тревоги и страхи первого года позади, а лихорадка предвыпускного класса еще

не началась. Десятый класс – тот момент, когда ребята могут насладиться учебой в старшей школе, пока еще не слишком ускорился темп и любовью к знаниям еще не приходится жертвовать во имя подготовки к экзаменам.

В большинстве школ в десятом классе появляются факультативы, то есть ребята впервые сами решают, что они будут изучать и когда. Помните: первый шаг к обретению внутренней мотивации – автономия, и сейчас ребенок впервые получит возможность самостоятельно выбирать свой академический курс. Не давите в зародыше только что обретенную ребенком независимость: пусть выбирает сам. Если он не чувствует себя готовым к занятиям на высоком уровне, прислушайтесь и согласитесь на базовый уровень, и наоборот, если он стремится изучать любимый предмет на продвинутом уровне, к этому тоже следует прислушаться.

Одна мама рассказала мне, какой шок она пережила на первом родительском собрании, когда ее дочь пошла в десятый класс. К ним обратился преподаватель, которому предстояло вести продвинутый курс английского языка, и сказал:

> *Курс очень сложный. Если ваши дети выбрали его по собственной воле, у них будет прекрасный год. Они будут работать изо всех сил и многому научатся. Но если они записались на этот курс по вашему настоянию, им придется очень нелегко.*

Далее этот учитель пояснил: те ребята, которые сами выбрали себе предмет повышенной сложности, выдержат и конструктивную критику, и провалы, которые их неизбежно ждут, в то время как дети, которых в этот класс запихнули родители, не будут так вкладываться в процесс учебы. Тридцатилетний опыт преподавания этого сложного продвинутого курса ясно показал учителю, какое влияние личное решение и готовность вкладываться оказывают и на оценки, включая финальный экзамен, и на качество жизни ребенка. Мы же знаем, что дети получают большее удовольствие от книги, которую выбирают сами, чем от предписанной программы, и точно так же они намного больше увлекаются предметом, который сами для себя выбирают. Пусть сами решают, какой иностранный язык изучать, каким спортом заниматься, на каком инструменте играть. Если в этот момент они захотят попробовать что-то новое – прекрасно. И не удерживайте ребенка, если он вздумает отказаться от нелюбимого вида спорта или какого-то еще занятия, – пусть освободит время и силы (и свои, и ваши!) и займется поиском чего-то более важного, что, быть может, окажет формирующее

влияние на его личность и пристрастия. Тот факт, что ребенок занимался с четвертого класса французским, пять лет потрачено, – вовсе не резон накладывать вето на стремление к переменам. И десять лет, проведенных за пианино, лишь поспособствуют успеху, если юный музыкант переключится на гитару, трубу, да хоть укулеле. Знания не пропадают зря, они укрепляют способность и к другим предметам, так что пусть на базе французского или пианино ваш ребенок, если хочет, строит нечто новое, если таков его выбор. Ключевое слово здесь – «выбор». И это должен быть собственный выбор ребенка, иначе он не обретет контроль над своей учебой и ростом и ему нечем будет гордиться.

Одиннадцатый класс: время поджимает

Предвыпускной год нередко бывает испорчен пресловутым страхом: стремительно истекает срок подачи заявлений в университеты и подготовки к экзаменам. Одиннадцатиклассники – это мои самые тревожные, на грани паники, ученики. Давление включается с первого дня в одиннадцатом классе и дальше только нарастает. Учителя и консультанты все время напоминают ребятам, что оценки этого года «самые важные» и что с точки зрения шансов попасть в облюбованный университет это *самый важный год их жизни*. Чушь собачья, честное слово. Каждый год, каждая ступенька, по которой они карабкаются к одиннадцатому классу, не менее важны, и хотя одиннадцатый класс действительно важен, главное тут не последний шанс добавить в свое резюме еще и участие в дискуссионном клубе. Мне нравится, как президент Барнард-колледжа Дебора Спар оценивает стремление родителей впихнуть в заявку своих деточек-выпускников все мыслимые внеклассные занятия, продвинутые курсы и волонтерские проекты:

> *Скажу вам как глава колледжа… как человек, которому приходится каждый год просматривать примерно шесть тысяч тщательно составленных заявок: нам это неинтересно. Докажите мне, что ваша дочь великолепна в математике или что она действительно любит играть на виолончели. Сообщите мне, что ваш сын издает школьный литературный журнал и прочел все русские романы XIX века. Но дорогостоящие поездки в зарубежные трущобы? Пятьдесят два дополнительных занятия в неделю? В этом нет совершенно никакого*

смысла. Мы ищем детей со страстью к учебе, детей, проявивших уже некоторую степень автономии и мотивации. Мне нужны те, кто уже знает, чего хочет. Но откуда этому взяться, если ребенка с рождения и до выпускного водят за руку?[49]

Вы понимаете, к какому выводу подталкивает нас эта глава колледжа? Водить за руку – ни в коем случае, вместо этого надо с энтузиазмом встречать каждую возможность укрепить автономию и мотивацию. К счастью, предвыпускной год предоставляет сколько угодно таких возможностей. Да, тем, кто нацелился на университет, предстоит в этом классе проходить обязательные тесты. И да, одиннадцатый класс дается нелегко, особенно тем ученикам, кто решился (или чьи родители решили за него) раздвинуть границы пространственно-временного континуума и вместить десять предметов в девятичасовой школьный день. Тем не менее предвыпускной класс – еще и время большей академической свободы, возможности погрузиться в факультативы по искусству, литературе, науке, найти то, что тронет душу или воспламенит страсть к знаниям. Некоторые школы предоставляют ученикам возможность самостоятельных исследований, больше каникул, право покидать пределы школы в поисках собственного опыта.

К предвыпускному классу большинство детей достигают возраста, когда закон разрешает им подрабатывать, и многие дети в моей практике находят независимость и мотивацию именно в работе. Одна девочка устроилась волонтером в местный музей и все время находилась среди любимых картин и скульптур. Другая проходила практику в океанариуме, рассказывала малышам о морских звездах и ежах из чистого интереса к гидробиологии. А кто-то после школы отправляется в плотницкую мастерскую и создает конструкции из столбов и балок. Эти дети не просто зарабатывают карманные деньги и думают не только о том, как эта работа отразится в заявке на стипендию, – они находят в этом смысл, обретают самих себя. Вот что сказала одна девочка, помогавшая после уроков в лаборатории, о радости, которую она там испытывает: «Для меня это словно помещение для медитации. Когда я погружаюсь в эксперимент, все остальное отсеивается. Я слышу тихий ритм, а стресс и волнения отлетают прочь. В лаборатории я чувствую себя нужным человеком, у меня есть миссия. Впервые в жизни все, чему я училась, можно применить с пользой и увидеть, как хорошо у меня это получается».

Такого рода опыт – идеальная возможность рискнуть. У детей

крепнет чувство цели и ощущение собственной идентичности, в этих условиях они справятся с кратким разочарованием, которое сопутствует личной неудаче, и выйдут из него окрепшими. Поощряйте ребенка пробовать себя в том, о чем он раньше не думал: пусть запишется на практику, предложит статью в журнал, сыграет в школьной пьесе. Подталкивайте ребенка рисковать: 99 раз из ста он наткнется на отказ, но в одном месте его примут, и откроется возможность, путь – кто знает, не обретет ли здесь ваш ребенок будущую профессию или увлечение на всю жизнь.

Предвыпускной год проносится невероятно быстро, и чем ближе выбор университета или места работы, тем важнее для ребенка раздвигать границы, выходить из зоны комфорта, используя для этого любую возможность, – а вы оставайтесь рядом, поддерживайте.

Двенадцатый класс: последний рубеж

С первого дня выпускного класса все уже чувствуют: вот оно, все ближе. Неважно, ждете ли вы последнего звонка со страхом, с затаенным восторгом, с трепетом, как большинство, – до него остается всего 180 учебных дней, и от этой мысли трудно отделаться. Некоторые ребята даже хранят в шкафчиках календари и ведут обратный отсчет.

Двенадцатый класс открывает неведомые прежде высоты независимости. Когда я преподавала в этом классе, ребята при малейшей возможности напоминали мне о том, как им нужна самостоятельность. Они отталкивают учителей, хотя в то же время приникают к ним в поисках поддержки, и этот танец продолжается все 180 учебных дней. Некоторые всерьез принимаются за дело и разрывают отношения в последние месяцы перед выпускным, кладут конец этому танцу, а другие держатся крепко и не отпускают учителей до того момента, пока не выйдут за школьный порог в мантиях выпускников. Очевидно, то же самое происходит в семье: родители жалуются, что ребенок то отдаляется, то требует огромного количества поддержки и любви.

Передавать контроль в руки самого ребенка нужно начинать уже во время поисков подходящего университета. Выбор университета – первое и, наверное, самое важное решение, которое ребенок принимает уже как взрослый. Не поддавайтесь соблазну отправить ребенка в тот университет, о котором вы бы мечтали для себя, или в тот, где учились три поколения ваших предков. Выбор университета – дело исключительно личное, то

есть личное для вашего ребенка, не для вас. Рассмотрите все варианты, посоветуйте ребенку не ограничиваться списком из пятидесяти лучших университетов, ежегодно публикуемым на сайтах и в журналах.

Предоставьте ребенку право самому выбирать себе место учебы, и он с гораздо большей охотой вложит в эту учебу время, силы и ум.

Я попросила завуча старшей школы объяснить мне, какие отличия он наблюдает между школьниками, которых поощряют к автономии, и теми, кого такого права лишают. Он сказал:

> *Ребята, научившиеся автономии, выходят из средней школы готовыми к жизни. Это более сильные личности с развитыми навыками жизни в социуме и работы. Автономный выпускник выходит из школы с хорошим пониманием того, какие принципы помогали ему учиться и быть членом общества, мира в целом. У него уже разработана стратегия для большого мира. А вот юный взрослый, выносящий из школы зависимость и привычку к послушанию, отнюдь не готов к жизни в большом мире.*

По мере того как приближается к завершению выпускной класс, у школьников появляется все больше возможностей обрести радость в учебном процессе. Когда они понимают, как мало остается учиться и как близко освобождение от тягот старшей школы, они могут расслабиться, отмахнуться хотя бы от некоторых своих страхов. Оценки уже проставлены, зачисления состоялись, пусть ребенок в последние минуты насладится плодами своей работы, прежде чем начнется новый отрезок его путешествия.

После выпускного бала

Выпускной вечер проводит границу, по ту сторону которой – университет или работа. Но многие родители все еще толком не поймут, как удержаться с правильной стороны от этой границы, когда детство их ребенка постепенно растворяется во взрослой жизни. Простой ответ: в университетской жизни ребенка вас касается очень немногое. С точки зрения закона ваш ребенок уже взрослый, и, даже если вы оплачиваете его счета, пора перестать вмешиваться, и пусть он сам несет последствия своих решений и ошибок. Вы вправе позвонить в финансовый отдел университета или в бухгалтерию, если что-то смущает в счете, но на том и точка. Все остальное: выбор предметов, обсуждение оценок с

преподавателями, ссоры с соседями по общежитиям, бытовые неурядицы – предоставьте своему ребенку. Если он раньше ничем таким не занимался, теперь-то уж придется.

Когда я попросила профессора Майкла Чемерса из университета Калифорнии (Санта-Крус) пояснить, что, по его опыту, происходит со студентами, которых вечно защищали от ошибок и их последствий и тем самым помешали подготовиться к жизни, он ответил:

> *У каждого из нас есть в арсенале страшные истории о мальчиках и девочках, которые являются в кампус без малейшего представления о том, как стирать белье. Мне случалось утешать рыдающих именно из-за этого детей. Но подлинная проблема не в этом, научиться пользоваться стиральной машинкой – это быстро. Подлинная проблема – устройство мозгов студента, который в полночь пишет преподавателю о своих проблемах и возмущен отсутствием ответа до 8:30, когда начинаются занятия. А еще лучше – студент пытается доказать, что его искреннее желание выполнить какую-то работу заслуживает такой же оценки, как сама выполненная работа. Или профессору университета звонят рассерженные родители и желают знать, почему их деточка не в отличниках. Но родителей – не профессора – ждет серьезнейшая неприятность: если к первому курсу ребенок так и не научился писать десятистраничное эссе, основанное на собственном исследовании и содержащее продуманную аргументацию, теперь его учить поздно. Учителя младшей и средней школы – именно учителя. А университетские доценты и профессора – ученые, которые делятся со студентами своими знаниями, потому что это составляет часть их работы в университете; другую часть составляет их собственное исследование и профессиональная работа. Профессор с аудиторией из 300 студентов не может проводить по часу в неделю с каждым студентом, кому понадобится помощь, и тем более неразумно было бы ожидать, что он станет вступать в переговоры с родителями по каждой проблеме их большого ребенка. Более того, закон категорически запрещает нам такие переговоры без ясно выраженного согласия самого студента. Не раз, когда разъяренный родитель звонил мне, я обрывал разговор словами: «Ваш сын – или ваша дочь – мой клиент, а вы – нет. Вам следует прежде всего*

поговорить со своим ребенком».

Чтобы как-то удовлетворить родителей, сходящих с ума от тревоги за своих деточек, многие университеты завели у себя на сайте страницу, где проректор по работе со студентами вынужден общаться с родителями. Нередко предлагается и семейный день открытых дверей, когда родителей водят по кампусу. Но если такие программы и предлагаются, из этого еще не следует, что вам стоит ими воспользоваться. Подумайте, не воспримет ли ваш ребенок это как признание (в тот самый момент, когда он выходит в мир): «Мы не справились со своей работой, пока ты рос в нашем доме, и поэтому последуем за тобой во взрослую жизнь, чтобы убедиться, что ты там не напортачишь». Не лучше ли ему услышать: «Ты вырос, и мы уверены: студенческая жизнь тебе по плечу».

Университеты и сами просят родителей ясно и четко внушить эту мысль новоиспеченным студентам, прежде чем те прибудут в кампус. Родительская страница на сайте университета Северо-Запада предлагает краткий перечень того, что детям понадобится от родителей в годы учебы:

• Им нужно, чтобы вы их отпустили.
• Им нужно право делать ошибки.
• Им нужно знать, что вы в них верите.
• Им нужен ваш интерес, а не вмешательство.

Хочется верить, что вы начали взращивать независимость вашего ребенка и необходимые ему для жизни навыки задолго до того, как сыну или дочери пришла пора отправляться в университет, но если вы стартуете с запозданием, то вот несколько направленных на укрепление самостоятельности бесед, которые вы могли бы провести до осени первого курса. Эти разговоры помогут будущему студенту ощутить, что отныне он сам управляет своей жизнью.

Установите цели на первый год

Спросите своего сына или дочь, как он или она представляет себе свой первый год в университете, а затем попросите подумать, что он или она могут сделать, чтобы этот идеал воплотился в жизнь. Далее – конкретизируйте цели. Что именно нужно сделать в первый месяц пребывания в кампусе, чтобы задать направление всему году? Помните: эти разговоры предназначены для поддержки и для доброго совета; вы не должны ничего диктовать или пытаться контролировать.

Подберите союзников в кампусе

Допустим, ваша дочь не очень понимает, как ей приступить к осуществлению своей мечты. Посоветуйте ей обратиться к тем, кто может дать совет. Это могут быть консультанты, преподаватели интересующих ее предметов, замдекана по работе со студентами – любой из них способен помочь новичку. Убедитесь, что ваш ребенок понимает, как важно лично познакомиться с преподавателями. Постарайтесь вместе определить несколько ключевых фигур, к кому она всегда сможет обратиться за помощью и советом, и ей не придется в панике звонить вам под конец ноября, когда на горизонте замаячит ужасная оценка за семестр. Если ваша семья религиозна, подыщите христианскую, иудаистскую или иную организацию, которая сможет удовлетворить духовные потребности вашего ребенка. Запишите электронные адреса преподавателей, консультантов, заведующего кафедрой, отметьте на карте кампуса их кабинеты. Обведите красным кружком студенческую поликлинику и пост психологической помощи.

В хаосе первых университетских месяцев вашему ребенку будет легче, если он будет понимать, что важнейшие здесь люди – на его стороне, и к ним всегда можно обратиться.

Перепроверьте

На каникулах вернитесь к этому разговору. Все ли в университете совпало с ожиданиями? Если да, то почему? Если нет, то почему? Что стоило бы сделать иначе? К этому разговору стоит подключить и младших братьев и сестер вашего первенца – это избавит их от многих мучений, когда настанет их черед отправляться в университет.

Отключите микрофон

Свои мысли насчет того, как ребенку следует выстраивать университетскую траекторию, держите при себе. Сейчас он учится сам решать собственные проблемы, составлять и осуществлять планы. Если первый год в итоге совпадет с его мечтой и идеалом, подумайте, как счастлив и горд будет ваш ребенок, ведь он сделал это своими руками. Но если вы возьмете все в свои руки, его университетские достижения станут вашей победой, а не его, вы в зародыше погубите независимость отпрыска и развитие его навыков, отложите его взросление на еще более долгий срок. Студент вынужден бежать наперегонки со временем: менее чем через четыре года ему предстоит выйти в огромный страшный мир и там как-то барахтаться самостоятельно. Ему нельзя больше упускать ни единого формирующего опыта.

Проблемы с соседями вас не касаются

Как мы уже говорили, общение с людьми, чей образ мыслей, привычки или происхождение отличаются от вашего, – великолепная возможность учиться. Когда у вашего ребенка появится сосед (выберет ли он его сам или так их распределит начальство), не надо ему звонить, писать, зафренживать его в соцсетях или искать в Google. Жить с ним предстоит не вам, а вашему ребенку.

Преподаватели не рады родительскому вмешательству

Не влезайте в споры об оценках, о распределении мест в аудитории, о расписании, о сданных заданиях. Вообще никогда. Даже если ваш ребенок застенчив, даже если ему грозит полный провал и уж тем более потому, что ему некогда, у него же каникулы. Своим вмешательством вы лишите ребенка ценного шанса научиться самому стоять за себя и разумно, зрело обсуждать какие-то проблемы, даже спорить со взрослыми, а преподаватели утратят уважение и к вам, и к вашему отпрыску.

Поверьте: когда помощь понадобится, ребенок сам попросит

Успокойтесь: дети будут звонить вам и писать всякий раз, когда вы им понадобитесь, вот только не так часто, как вам хотелось бы. Учтите: они будут выходить на связь чаще, если вы не из тех родителей, кто сразу же набрасывается с вопросами об оценках и курсовой и с возмущением, почему до сих пор не назначена встреча с преподавателем экономики, ведь неделю назад уже об этом говорили.

Эти четыре студенческих года – источник дружбы, связей, уроков и опытов, которые определят взрослую жизнь молодого человека. Всячески поддерживайте своего ребенка, но вовремя поймите, что пора отступить и предоставить ему плыть самому. Одна из пациенток Дженнифер Хартштейн, женщина тридцати лет, призналась психологу в том, что родители контролировали каждый аспект ее жизни, а теперь она не может «жить настоящей жизнью как она есть» и просит передать родителям, похожим на ее отца и мать, предупреждение: «Поймите: излишняя поддержка вредна. Ребенок ничему не учится, не знает, как выжить в этом мире. Вы вовсе не оказываете ему этим услугу, наоборот».

Дайте своему ребенку возможность добиться успеха. Отправьте его в университет с набором первой помощи, небольшой заначкой на всякий случай и с уверенностью, что он всему сумеет научиться. Предоставьте ему свободу стать тем, кем он хочет, проверить и отвергнуть те пути, которые ему не

подходят. Если в чем-то его постигнет неудача – а это неизбежно, – он сам убедится, что этот опыт ведет в тупик, и больше туда не пойдет. Но если вы поспешите вывести его на свет белый из тупика, ребенок не усвоит урок. Вы-то давно живете своей жизнью, пользуетесь теми уроками, которые получили. Теперь его очередь.

Часть III
Успех в школе: нужно объединиться, чтобы вместе извлечь урок из неудач

Глава 10
Партнерство родителей и учителей: призрак неудачи мешает учиться

Мне как учителю приходится дни напролет общаться с родителями, сообщая о не сданных в срок работах, поздравляя с нелегкими победами, предупреждая о проблемах с поведением. Всякий раз, составляя письмо или набирая телефонный номер, я напряженно продумываю содержание текста или разговора, особенно если родителям предстоит получить дурные известия или выслушать критику: я стараюсь говорить сдержанно и деликатно, но все-таки твердо. Я молюсь про себя о том, чтобы найти верный тон, пусть с этого разговора начнется наше взаимодействие с родителями, общие усилия родителей и школы, потому что лишь вместе нам удастся сделать то, чего не добиться в одиночку. Порой эти разговоры проходят удачно, а порой – нет.

В качестве образца идеального сотрудничества школы и родителей я привожу такой случай. Один ученик прямо во время уроков выложил в соцсети неприемлемый материал о своем однокласснике. Учителя и руководство школы расследовали инцидент, установили виновника и уже через несколько часов обратились к родителям. Мы дали понять, что проступок их сына требует принятия определенных дисциплинарных мер. Родители поблагодарили нас за то, что мы быстро и справедливо во всем разобрались и нашли виновника, и пообещали, что в свою очередь обсудят происшествие с сыном. Все прошло по плану: учителя получили должную поддержку от родителей, родители ощутили, что школа действует в их интересах, ученики убедились, что школа и семья выступают единым фронтом. Такой сценарий представляется наилучшим, и, когда все происходит именно так, остается лишь радоваться. Объединенные усилия всем идут на пользу, ученики ощущают ответственность и учатся на своих ошибках.

Однако нередко бывает и так, что разговор между школой и родителями не складывается, а конфликт в результате плохо влияет и на партнерство между школой и семьей, и на образовательный процесс ребенка. Вот мой собственный унизительный и печальный отчет о том, как далеко способны зайти и учителя, и родители, когда отношения между ними ухудшаются.

8:11, я опаздываю на первый урок. У меня латынь в седьмом классе, но я не могу выйти из кабинета директора – мне

преграждает путь разъяренная мамаша. Я даже подумала, не вылезти ли в окно, но тут как раз земля идет под уклон, недолго и убиться. Выглянув в дверную щелочку и отшатнувшись обратно, я ловлю себя на мысли, что готова рискнуть и прыгнуть в окно. Или – мамаша ведь не знает, что я тут, можно отсидеться, пока она не уйдет. Или – разогнаться да проскочить мимо, не поднимая глаз. Если повезет, обойдется без увечий. Я смотрю на часы: 8:12. Черт. Делаю глубокий вдох, напоминаю себе, что ребята ждут урока по спряжению *amo, amas, amat*, и выхожу в коридор.

Между узилищем, к которому я сама себя приговорила, и свободой караулит свирепая львица, хищно оскалившаяся, готовая порвать в клочья любого, кто помешает ее львенку попасть в лучший колледж. К несчастью, охотится она сегодня как раз на меня, это я полчаса назад отправила ей имейл с сообщением, что ее сын получил плохую оценку по английскому языку.

Как учителя и родители дошли до такого? Почему я, обычно уверенный в себе человек, профессионал с десятилетним преподавательским стажем, вздумала прятаться от женщины, которая должна была бы стать моим лучшим союзником в общем деле – учить ее ребенка? Так ведь и эта мама-львица не так уж наслаждается школьной жизнью сына. Столько переживаний, столько тревог из-за каждой мелочи, столько разочарований, столько гнева обрушивается на учителей, столько она обнаруживает у нас недостатков и промахов. Это же крайне утомительно для нее самой. Когда бы я ее ни встретила, она *всегда* выглядит несчастной. По правде говоря, родители школьников часто выглядят замученными, словно вот-вот сломаются.

Но хватит о нас, учителях и родителях. Мы – лишь побочный ущерб. Главными жертвами в таких ситуациях становятся ученики. Многие мои ребята подают сигналы бедствия – напряжения и даже страха – задолго до того дня, как получают табель за семестр, а в дни родительских собраний эти дети более всего смахивают на приговоренных к повешению. Даже если они любят родителей и уважают учителей, лояльность по отношению к одним препятствует нормальным отношениям с другими; это похоже на участь детей при разводе. Ученики не могут полностью довериться мне, если я сражаюсь против их родителей.

Вопреки частым конфликтам между родителями и учителями, исследования показали, что сотрудничество семьи и школы вполне возможно и, более того, необходимо для

максимального успеха учеников. Позитивные отношения родителей и учителей идут на пользу не только ученикам – от них всем становится лучше. Учителя, которые поощряют участие родителей в школьной жизни, получают более высокий рейтинг, чем те, кого это не интересует, причем и в других сферах: например, когда оценивается эффективность преподавателя. Ученики лучше усваивают материал, когда семья интересуется их образованием, родители больше вкладываются в образование детей и чувствуют большую отдачу, когда учителя сами приглашают их в этот процесс[50].

Если так обстоит дело, почему же многие учителя бросают свою профессию, надорвавшись в общении с родителями? Практикующие педагоги и теоретики настаивают на важной роли партнерства семьи и школы и рассуждают о том, как важно вовлекать родителей в процесс школьного образования, но и они в откровенных разговорах с коллегами признаются, что скептически оценивают шансы на успех такого партнерства. Я не единственный преподаватель, испытывающий порой дрожь ужаса, даже если никому больше из коллег не пришло в голову прятаться в кабинете с выключенным светом – хотя, судя по сотням разговоров с учителями и школьными администраторами, скорее всего, и в этом я не одинока.

Учитель, проработавший более сорока лет в школе, так описывает перемены, произошедшие в отношениях между родителями и учителями:

> *Когда я только пришел в школу, родители, педагоги и даже полиция были на одной стороне. Все виды власти и авторитета заодно. Никаких вопросов не возникало. Потом настали шестидесятые – и их последствия. Для детей, особенно для подростков шестидесятых годов, отношения между гражданами и властью уже не представлялись безусловными. Авторитеты подвергались сомнению. Настало время принимать и праздновать индивидуальные отличия. А со временем дети шестидесятых сами стали родителями. Когда-то они подвергали сомнению авторитет старших, а теперь сами сделались старшими, чей авторитет подвергается сомнению.*

Но еще до того, как контркультура шестидесятых поставила под сомнения институциональные авторитеты, отношения между школой и семьей складывались не так просто. История американского образования предстает перед нами как вечное перетягивание каната – между школой и домом, государством и

штатами, частным и публичным.

В колониальную эпоху детским образованием занимались совместно семья, школа и церковь. Это были общие усилия, и ни один институт, а также ни один человек не присваивал себе полную власть над ним. Когда все участвуют в совместном усилии, кооперация и продвижение к общей цели даются заметно легче. Примерно с 1840 года уже федеральное правительство начало устанавливать законы и правила, регулирующие американскую систему образования, и в результате произошел идеологический раскол между семьей, школой и церковью. На ранних этапах развития нашей системы образования открытая дискуссия родителей и учителей была нормой, и ученики переходили от навыка к навыку, от одного уровня знаний к другому, а не из класса в класс. Но по мере того как закреплялась стандартная система дифференциации по возрасту и на место личного общения пришли аттестаты и характеристики, пропасть между семьей и школой расширялась. Учителя уже были не членами той же общины, просто более образованными, – они стали получать стандартную подготовку, диплом, превращаться в отдельную когорту профессионалов, которая берет на себя ответственность за образование и интеллектуальный рост всего сообщества.

Школы и родители начали спорить о том, как следует преподавать язык, религию, традиции, этику. Родители считали, что школа узурпировала авторитет семьи; некоторые уже обращались в суд, отстаивая право самим воспитывать детей в соответствии с традициями и ценностями своей общины. Джонас Йодер судился со штатом Висконсин и дошел в 1972 году до Верховного суда, защищая амишей, которые хотели, как прежде, забирать детей из школы после восьмого класса. Верховный суд сохранил за ними такое право, и этот прецедент подчеркнул: школа и семья имеют ныне разные приоритеты и конфликт между ними разрастается.

Одновременно упал авторитет профессии, пропало уважение к учителям. В 1983 году опрос *Gallup* показал: менее половины респондентов желают, чтобы их ребенок стал учителем. За 14 лет до того желающих было свыше 75 %[51]. Когда-то это считалось благородной профессией, поводом для гордости и всеобщего уважения. Теперь учителя массово бегут из школ, а виновны в этом, как они утверждают, законодатели, администраторы, лоббисты, все те, кто непрерывно добавляет новый груз к и без того нелегкой работе – изо дня в день учить детей, новое поколение наших граждан.

Ухабистый путь к общегосударственным стандартам

обучения лишь еще очевиднее выявил глубокие пропасти между родителями, школами и законодателями, а СМИ подхлестывали всеобщее неудовольствие, доводя его до лихорадочного состояния, – в итоге ученики уже не слышат (и не воспринимают) ничего кроме крика. Учителя оскорблены тем, что с ними не консультировались, вводя стандарты; руководители школ считают, что им связали руки, директивно спустив все инструкции; родители негодуют, потому что качество образования во время перехода на новые стандарты снизилось. До внедрения общих стандартов родители повсеместно ставили под вопрос педагогические принципы и практики, но теперь, когда с внедрением стандартов проблемы обострились, у родителей появилась причина сомневаться во всех аспектах школьного образования.

Важнее всего и трагичнее всего то, что в конфликте утрачено взаимное доверие, без которого мы не сумеем помочь детям пройти через провалы и выйти по другую сторону уже образованными. Детям нужно свободное пространство для ошибок, а учителям нужны время и презумпция невиновности, чтобы позволить ошибкам обернуться уроком. Один учитель с большим стажем, администратор известной старшей школы, перечислил ныне утраченные для учителей возможности, появлявшиеся прежде на плодородной педагогической почве после неудач учеников:

> *Когда родители бросаются отстаивать неудачное решение ребенка, защищают его от «последствий» ошибки или провала, дурного поступка или неудачного выступления, они упускают из виду простой факт: если выпускник не приобретет опыта делать ошибки, жить с последствиями этих ошибок и провалов и учиться на них, университет, за тысячу миль от мамочки с папочкой, обернется для него мучительным опытом, когда ему наконец придется иметь дело со всеми подобными проблемами самостоятельно. Провал – это шанс повзрослеть. Так же и ошибки, и неудачные попытки что-то сделать: школьники должны пройти через такой опыт, развить соответствующие механизмы, которые помогут подняться после провала и двигаться вперед.*

Этот механизм, накапливаемый ассортимент навыков, школьники приобретают в процессе ошибок, принятия последствий и роста, и он гораздо важнее всех математических формул и грамматических правил; потому-то учителя так расстроены, что им не позволяют помочь ученикам, предоставить

ученикам возможность накопить и отточить эти навыки. Мать троих детей точно формулирует стратегию поддержки автономии:

> *Если бы вы знали, что существует нечто, очень для ваших детей нужное, благодаря чему они приобретут необходимые в дальнейшей жизни «инструменты», станут сильнее, примут вызовы взрослой жизни как зрелые люди, – неужели вы бы не постарались сделать так, чтобы у них это было?*

Итак, если вы готовы вступить в подлинное партнерство с учителями своего ребенка и тем самым обеспечить ребенку инструменты, которые помогут ему во взрослой жизни, я намечу несколько принципов, которые позволят вам с первого же дня сформировать позитивные отношения с учителями и руководителями школы.

Приходите в школу, настроившись на доверие и оптимизм

Ребенок внимательно наблюдает и слушает, особенно в первый школьный день. Если вы спокойны и полны доверия, он тоже расслабится и проникнется доверием. Если вы напряжены и только и ждете от учителя подставы, ребенок тоже занервничает и будет ожидать от учителя худшего. Лучшие отношения у меня всегда складывались с теми учениками, чьи родители заведомо предполагали, что я позабочусь об их ребенке и дам ему достойное образование, а хуже всего – с учениками, чьи родители с порога проникались ко мне недоверием. Вас никто не просит любить учителей вашего ребенка или отмахиваться от негативных слухов, но хотя бы соблюдайте презумпцию невиновности в отношении учителей – и тогда, скорее всего, они так же отнесутся к вашему ребенку.

Приходите вовремя

Недавно я смотрела фильм Джуда Апатова *This Is 40* и вздыхала над сценой, когда мама высаживает дочку у школы, а классная руководительница встречает упреком:

Учительница: *Послушайте, нужно привозить Шарлотту вовремя, ей не хватает времени, чтобы включиться в работу.*

Мать (удивленно): *Мы приехали вовремя.*

Учительница (на полном серьезе): *Вовремя – значит заранее.*

И это совершенно верно. Вовремя – значит заранее, потому что детям понадобится по меньшей мере четверть часа, прежде чем их сонные мозги привыкнут к мысли, что уроки уже начались. Младшеклассникам нужно поболтать с друзьями и убрать в шкафчики ланч, старшим ребятам нужно разобрать рюкзаки, сдать работу, взять то, что понадобится на первом уроке, и настроиться на него. Сколько раз я видела, как ребята из средней школы замирают перед раскрытыми шкафчиками – волосы у них еще вздыблены со сна – и так стоят минут пять, таращась на свои учебники, пока соберутся с силами и проснутся настолько, что хотя бы сумеют выбрать нужные книги и тетради. Особенно трудно приходится по утрам подросткам: у них сдвинуты фазы сна, мелатонин вырабатывается с задержкой – иными словами, сон приходит к тинейджерам примерно на два часа позже, чем ко взрослым, соответственно и просыпаются они позже. Представьте себе, как бы вы функционировали, если бы недоспали два часа, вскочили, помчались на работу и, едва припарковав машину, уже стояли бы перед начальником – ни минуты на кофе, на то, чтобы снять пальто, даже вдохнуть-выдохнуть не дали. Дети, поспевающие в школу к звонку, большую часть утра так и проводят словно пыльным мешком пришибленные. Те, кто приходит в школу вовремя, то есть заранее, давая себе время включиться, будут и на уроках более подготовленными – как эмоционально, так и материально, все учебники и тетради под рукой.

Если опоздания вошли в привычку, не вините в этом ребенка: вы, родители, должны сделать своевременный приход в школу одним из приоритетов. Если надо, сдвиньте на полчаса все утреннее расписание. Пять последних лет я дежурила в школе, отмечала опоздавших, и могу засвидетельствовать: опоздание для ребенка всегда стресс, особенно если оно происходит не по его вине. У детей обострено чувство справедливости, они прекрасно понимают, что опоздание неуважительно по отношению к учителям и мешает одноклассникам, которых отвлекает от работы на уроке. Хотя бы не увеличивайте их бремя, не возлагайте на них еще и вину за опоздание.

Внимательно изучите школьное расписание и следуйте правилам

Нет для учителя большей досады, чем внезапное заявление

ученика: с завтрашнего дня он на неделю уезжает, дайте задание, чтобы не отстать от класса. Когда родители устраивают внеплановые отлучки, страдают дети – и потому, что не успевают заранее выполнить задания, и потому что учителя сердятся, видя, как учебный план, в который вложено много труда, срывается из-за подобной безответственности. Прежде всего: не планируйте каникулы на первую или последнюю учебную неделю. Не соблазняйтесь растянуть поездку, уехав днем раньше или вернувшись днем позже. Учтите, что последние дни занятий и первые уроки после каникул чрезвычайно важны, потому что программа расписана очень четко и нельзя отступать от плана. Сейчас от учителей требуют проходить всё больше материала, а тесты отнимают существенную часть учебного времени, и тем более важно, чтобы ученики присутствовали в классе и не исчезали без предупреждения. Разумеется, случаются и такие ситуации, когда школьнику необходимо отпроситься с занятий, и учителя стараются относиться к этому с пониманием – так отнеситесь же и вы с пониманием к учителям.

Будьте вежливы и дружелюбны

В нашей суетливой и перегруженной жизни мы позабыли старые добрые качества – дружелюбие и приветливость. А ведь приветливость не только облегчает нам повседневную жизнь – она существенно влияет на отношение учителей к родителям и детям. Было бы, конечно, прекрасно, если бы учителя могли отделить чудесных учеников от их неприятных родителей, да только не каждый раз это удается. Допустим, Элис – невероятное, харизматичное дитя, самая добрая и великодушная девочка в моем классе, но если ее мать постоянно предъявляет бессмысленные требования или наезжает на меня, отношения с Элис не будут идеальными. Как бы ни хотелось мне отделить образ Элис от образа ее матери, воспоминание о том, как та ворвалась в школу и тыкала мне пальцем в лицо при всем классе, будет меня преследовать и окрашивать и мои мысли об этой девочке, и любой наш с ней разговор. Даже если я как-то ухитрюсь изгнать эту мадам из своей головы и полностью отделю от нее образ Элис, общаться с человеком, который унизил меня перед учениками, мне безусловно не захочется, а значит, когда понадобится сообщить родителям Элис о каких-то проблемах или, наоборот, похвалить ее, я постараюсь уклониться и не писать и тем более не звонить матери, которая была так груба со мной. Такова человеческая природа. Стоит мыши узнать, что,

потянувшись за приманкой, она получит удар током, она перестанет тянуться за приманкой и не тронет ее, даже изголодавшись. Фрейд отмечал, что «стремление к удовольствию и избегание боли» составляют базис человеческой природы, а унижение, недоверие, пассивно-агрессивный разговор и неуважение причиняют учителям жестокую боль. Соответственно, если вы унижаете учителей своего ребенка, выражаете им недоверие, выстраиваете пассивно-агрессивную коммуникацию, будьте готовы к глухой тишине в ответ. Мы и дальше будем учить вашего ребенка и предъявлять к нему общие требования, но ни за что на свете не станем вступать с вами в переговоры, разве что дело дойдет до крайности.

Проявляйте уважение к школе и образованию

Если вы относитесь с уважением к самой идее школьного образования, то и ваш ребенок, скорее всего, будет уважать этот процесс, будет вовлечен в него и будет получать от него удовольствие, а мы с удовольствием сообщим вам об этом. Самая большая моя радость – перехватить кого-то из родителей в тот момент, когда они доставляют ребенка в школу или забирают после занятий, и сообщить, как этот ребенок отличился на уроке, или сказать, что, читая очередное сочинение их ребенка, я не могла не отметить, какого прогресса он добился по сравнению с прошлым годом. Учителя ценят хорошие отношения с родителями и с удовольствием несут им такие вести.

Кроме того, учителя гораздо легче переносят конструктивную критику и даже негативные замечания тех родителей, которые им нравятся. Самые полезные замечания о недостатках моего метода преподавания я получила как раз от родителей. Но увы, если бы те же соображения высказал отец, не вызывающий у меня уважения, или мать, поднимающая шум каждый раз, когда ее ребенок возвращается из школы с плохой оценкой, я бы едва ли сочла это замечание ценным или даже разумным.

Покажите ребенку пример: проявите энтузиазм

Как вы относитесь к школьному образованию, так будет относиться к нему и ваш ребенок. Если вы ощущаете интерес к самому процессу образования, радуетесь знаниям ради знаний, это переймут и ваши дети. Пусть они видят, как вы читаете на досуге, как вы это любите. Выбирайте книги по темам, о которых

прежде мало знали, и сделайтесь семейным экспертом, например, по генеалогии греческих богов, по искусству Ренессанса или по ботанике. Освойте музыкальный инструмент. Сходите в библиотеку и полистайте книги на полках, к которым раньше не подходили, посмотрите список открытых лекций в университете и найдите предмет, которого у вас не было ни в школе, ни в студенческие годы. Узнайте, какую книгу сейчас проходят в классе, и купите себе аудиоверсию для машины. Обсудите с ребенком эту книгу, ее основные идеи, характеры персонажей. Так у вас появится возможность понять, что читает ваш ребенок и чему учится, а дальше вы обсудите, как трудно Бу Рэдли выйти из своего убежища или почему Холден Колфилд не снимает с головы дурацкую охотничью шляпу.

Позаботьтесь, чтобы первый опыт общения с учителем был положительным

Один из самых верных, на мой взгляд, учительских советов нужно распространить и на родителей, чтобы с первой же встречи обеспечить хорошие отношения. В книге «Ключевые 55» (*The Essential 55*) специалист по образованию Рон Кларк рекомендует учителям позаботиться о том, чтобы первые их встречи с родителями прошли в позитивном ключе. И для родителей это тоже важный ориентир. Загляните в школу в первый месяц занятий, придумайте, что приятного сказать учителю. Например, упомяните, какой интересный разговор у вас вышел за ужином о книге, которую сейчас читают в классе: «На прошлой неделе мы так славно поговорили о том стихотворении Фроста, которое вы задали Кевину». Лишь бы эта похвала была искренней – и возникнет продуктивная связь. Такой подход гарантирует родителям место в одной команде с учителями и закладывает фундамент доверия, даже если у детей пока что-то не ладится.

А вот те родители, которые на собрании усаживаются в дальнем ряду, складывают руки на груди и прямо-таки источают неудовольствие, едва ли будут пользоваться популярностью. Вежливые, активные и готовые помогать – вот кого отберут в команду учителей и родителей, и учителя приложат все усилия, чтобы играть именно с такими, позитивными и дружелюбными родителями.

Интересуйтесь мнением учителя

Мнение учителя очень важно. С первого же дня будьте открыты для замечаний. Дайте учителям понять, что и позитивные, и негативные отзывы о своем ребенке вы рассматриваете как важную часть образования и вашего сотрудничества с учителями. Решите и практический вопрос: подскажите учителю, как с вами связаться. Если предпочитаете имейл, так и скажите. Если работаете допоздна или в ночную смену или вам удобно, чтобы вам звонили на работу, опять-таки дайте об этом знать. И в свою очередь поинтересуйтесь, в какой форме и в какие часы учителю удобнее общаться с вами, и придерживайтесь этих правил. Помните, что большинство учителей не имеют ни желания, ни возможности ежеминутно проверять почту. Они ведь заняты – учат вашего ребенка. Значит, уточните, удобнее ли звонить или писать, и поступайте так, как вас попросят. И постарайтесь, чтобы учитель не счел вашу заинтересованность в обратной связи лицемерной: вы ведь действительно готовы и хотите услышать его мнение.

Прежде чем говорить учителю о каком-то кризисе или проблеме, лучше денек выждать. О проблемах, возникающих дома, нужно, конечно, сообщать как можно скорее, но отложите на день жалобы на трудные задания, на большой объем работы или на полученные взыскания. Поначалу это кажется страшной проблемой, но, подождав день, вы, может быть, поймете, что все не так плохо. К тому же вам нужно подталкивать ребенка к большей самостоятельности в общении с учителями, и суточная отсрочка даст вам возможность вместе с ребенком разработать план. Выдохните, успокойтесь. Когда эмоциональная сторона ситуации уже не будет так давить на вас и на ребенка, обсудите с ним ситуацию. Задавайте вопросы, предполагающие подробный ответ: с чего все началось, что происходило во время инцидента и чем он закончился.

Сообщайте учителям о важных событиях в семье

Не дожидайтесь, пока развод, битва за права на ребенка, ночные кошмары или анорексия дойдут до критической точки, – сразу предупреждайте классного руководителя о таких домашних бедах. Если заранее посвятить учителя в это, ему будет гораздо легче помочь ребенку адаптироваться в школе, встроиться в коллектив, справляться с нагрузкой. Для многих учеников школа становится убежищем от домашних бурь, и чем больше учителей подключатся к строительству этого убежища, тем лучше. Если считаете нужным поговорить с учителем с глазу на глаз или

ситуация слишком деликатная, чтобы излагать ее письменно, договоритесь о личной встрече. Но в какой бы форме вы это ни сделали, главная цель заключается в том, чтобы учитель понял вас и помог ребенку.

Проявляйте интерес к тому, что изучают в школе

Дайте учителю понять, что вы интересуетесь тем, что происходит на уроках, и найдите способы выяснить это дома – например, попросите ребенка поделиться с вами новыми знаниями, поучить вас. Притворитесь, будто не знаете, как формируется лава или как работает шкив-блок, и пусть ребенок вас просветит. Подробно расспрашивайте обо всем, что было в школе, и не принимайте вместо ответа «Не помню». Когда родители жалуются, что только это от ребенка и слышат, я начинаю посылать им еженедельно список основных тем, обсуждавшихся в классе, от ежедневно разбираемых этимологий и правописания до краткого изложения биографий авторов и прочитанных текстов. Стоит вам узнать хоть что-то из происходящего в школе, это откроет путь к разговору о пройденном материале и о том, как он связан с миром в целом.

Находите возможности поблагодарить

Учителя ежедневно выслушивают жалобы, но редко к ним приходят поговорить об успехах. Я не предлагаю высасывать похвалу или комплименты из пальца, но когда все идет гладко или когда ребенок всерьез увлекается какой-то темой – поблагодарите учителя. Лучше всего пришлите с ребенком благодарственную открытку.

Гарантирую: эту открытку учительница либо прикнопит к стене в своем кабинете, либо сложит в особую папку. У меня в ящике стола лежит такая папочка, там хранятся даже записки, полученные в самый первый год работы в школе. Ценность такой записки в глазах того, кто ее получил, чрезвычайно велика, и вместе с тем вы подаете ребенку пример, как выражать благодарность. Пусть он сам опустит записку в почтовый ящик учителя или занесет ему в кабинет – это составит часть вашего благодарственного жеста. Если вы не умеете выражать чувства на письме, вас выручат уже имеющиеся образцы. Лично я, когда не хватает слов, прибегаю к цитате из Альберта Швейцера: «Порой наш собственный свет гаснет и чужая искра зажигает его. У

каждого бывает повод с глубокой благодарностью вспомнить тех, кто зажег в нем огонь». Мои ученики часто – чаще, чем я могу сосчитать, – зажигают во мне этот огонь, и я стараюсь так же часто их благодарить. Чтобы научить их передавать выражение благодарности дальше, я приучаю их писать от руки (не по электронной почте) тем, кого они любят и ценят, и на наши благодарности мы нередко получаем благодарственные записки в ответ. В эпоху, когда миром завладели электронные письма, эсэмэски и твиты, настоящая записка со словами благодарности – дорогой подарок. Чтобы чувствовать свою связь с людьми, нам важно знать, как нас ценят, и детей нужно с малых лет учить выражению благодарности.

Обращаясь к учителю, начинайте с очевидной предпосылки: у вас есть общий интерес – ребенок

Подавляющее большинство учителей выбрали такую профессию потому, что любят детей и предмет, который преподают. Во время всех интервью с учителями я всякий раз поражалась, как же глубоко и искренне они любят учеников, как заботятся о них, – так что вспомните об этом, когда вам покажется, будто учитель тиранит вашего малыша. Преподаватель английского языка в старшей школе дает совет, который поможет родителям и учителям успешно провести собрание: «Начните с того, что вас объединяет – и родители, и учителя заботятся о ребенке, и их общей целью должно быть благо ребенка». Разумеется, из этого правила возможны исключения, и все же если вы начнете учебный год с правильным настроем, учителя вашего ребенка, скорее всего, последуют вашему примеру.

Защищайте право ребенка на неудачу

Подготовьтесь эмоционально к тем вызовам, с которыми ребенку предстоит столкнуться, особенно в мучительную пору переходов и преодоления вех. Дети заражаются нашими эмоциями, так что постарайтесь излучать уверенность и в возможностях самого ребенка, и в своей готовности не бежать на помощь и не спасать его от всяческих вызовов. Помните, что наградой ребенку будут независимость и компетентность, и не забывайте, что неудачи – жизненно важная часть образования, столь же ценная, как математика, английский и прочие науки.

А значит, защищайте право ребенка на неудачу. Предоставьте ему время и пространство, которое понадобится для разочарования. И наконец, поощряйте упорство, когда ваш ребенок будет подниматься и отряхиваться, на личном опыте осознавая, что в его власти оправиться от неудачи и пойти дальше.

Эти советы звучат примерно одинаково с первых дней младшей школы и до последних дней старшей. Каждый раз начало учебного года сулит и нечто новое в жизни, шанс быть понятым и признанным, быть собой и учиться на собственных ошибках.

Ребенок должен говорить сам за себя

С самых первых школьных дней ребенок учится говорить от своего имени, и это очень важно. По словам знакомой учительницы, «общение с учителями и сверстниками – одна из основных целей младшей школы». Эта учительница с большим огорчением говорила о родителях, которые сразу же ее уведомляют, что их ребенок пока не способен говорить за себя и ей придется «интуитивно догадываться». На мой вопрос: «Что, на ваш взгляд, дети умеют такого, о чем их родители и не догадываются, – и о чем вы бы хотели, чтобы родители знали?» – эта моя знакомая, покачав головой, ответила: «Эти дети способны делать столь многое, во что родители вовсе не желают верить, и уж конечно, они способны высказаться». С первых дней учебы она добивается, чтобы маленькие ученики обращались к ней напрямую, и любезно просит родителей не вмешиваться. Она поясняет: желательно, чтобы ребенок почувствовал, что его внимательно слушают и стараются понять, а для этого он должен сам поговорить с учительницей. Более того, она ожидает, что ученики сумеют договориться друг с другом, не обращаясь каждый раз к ней за посредничеством: «Они должны все время пробовать разные способы общения, ссориться, учиться, как сделать так, чтобы тебя услышали, делать ошибки, иначе они не достигнут независимости. Ребенок не рождается с умением высказывать и отстаивать свою позицию, и на приобретение этого навыка уходит немало времени».

По мере того как взаимодействие между детьми усложняется соответственно их возрасту и зрелости, учителя рассчитывают, что вместе со способностью критически мыслить и рассуждать усовершенствуется также и способность общаться. Учителя уважают учеников, готовых постоять за себя и защитить свои

права. Когда ваш ребенок недоволен чем-то в школе, будь то оценка за работу или решение учителя, которое он счел несправедливым, всегда следует напрямую обращаться к этому учителю. Перейдя в среднюю школу, ученик должен уже взять на себя ответственность за детали образования и расписания, в том числе вовремя получать и заполнять нужные разрешения, справки об отсутствии, соблюдать дедлайны. Разумеется, в старшей школе ученики уже полностью берут под контроль свое расписание и соблюдение школьных правил и обязанностей во всех подробностях. Если вас беспокоит вопрос, справится ли ваш ребенок с трудными разговорами в средней школе и тем более в старшей, – помогите ему подготовиться. Проведите ролевую игру, возьмите на себя реплики учителя и отрепетируйте разговор. Если конфликт связан с оценкой – пусть ребенок объяснит, почему считает ее несправедливой. Если сами вы понимаете, почему оценка снижена, укажите ребенку на изъяны в его работе. Если ребенок не в состоянии выслушать это от вас, постарайтесь представить себе позицию учителя и подайте замечания как бы с его точки зрения.

Если ребенок все равно считает, что его не поняли и обошлись с ним несправедливо, посоветуйте ему подготовиться к спору. Я постоянно говорю своим ученикам, что из всех навыков более всего ценю способность взять себя в руки, разумно оценить ситуацию и начать уравновешенное и рациональное обсуждение конфликта. Я гораздо охотнее пересмотрю свою позицию – и даже оценку, – если ученик подступится ко мне с разумными аргументами. Пусть напишет сценарий разговора, если нервничает и боится не сообразить с ходу, как отстоять свое мнение.

Помните, что истина зачастую находится где-то посередине

Я доверяю своим ученикам, но вместе с тем помню, что истина – существо скользкое, субъективное, не дающееся в руки. Она искажается человеческой слабостью и особенностями восприятия – так происходит даже с самыми честными и надежными детьми. Попробуйте сказать учителю своего отпрыска или другим родителям, что ваш ребенок абсолютно идеален, и вас перестанут слушать еще до того, как вы перейдете к речи в защиту своего дитяти. Будьте открыты к дискуссиям и надейтесь на такую же открытость собеседников.

После того как я со столькими родителями сравнивала поведение ребенка дома с поведением этого же ребенка в школе,

мне давно ясно, что ребенок, каким его знают родители, может кое в чем отличаться от того, каким его знают учителя и одноклассники. Это вполне естественно и нормально. Друзья, напряженная учеба, химия отношений между учеником и учителем и миллион иных факторов влияют на то, кем мы становимся в конкретной ситуации. Когда учитель предупреждает, что с вашим ребенком творится что-то неладное, хотя бы допустите возможность, что он может быть прав. С порога отбрасывать его наблюдения – обычный прием самозащиты, я и сама к нему прибегала, но этот прием портит отношения и лишает нас шанса вовремя организовать академическую, психологическую или медицинскую помощь ребенку.

Если вам не нравится поведение учителя – поговорите с учителем

Удержитесь от соблазна обратиться через голову учителя к директору, по крайней мере в качестве первого хода. Директор оказывается в невыносимом положении, если родитель сразу обращается к нему, потому что директор обязан каким-то образом реагировать, а он-то не участвовал в произошедшем конфликте или недоразумении. Лучше как можно скорее связаться с учителем, не откладывая, ведь время идет, недовольство нарастает, а подробности стираются из памяти и меньше остается шансов разобраться и все уладить.

Время для встречи с учителем желательно согласовать заранее. Может показаться, будто учитель доступен для разговора утром, когда вы привозите ребенка в школу. Но это не так: учитель очень занят, он выполняет одну из важнейших своих обязанностей – помогает ученикам подготовиться к учебному дню и приводит в порядок собственные мысли перед первым уроком. Первые и последние минуты рабочего дня учителя бывают наиболее напряженными, а чтобы скрупулезно обсудить ученика, ему нужно внутренне подготовиться. Даже если учитель предлагает сию минуту выйти в коридор или поговорить у него в кабинете, не поддавайтесь искушению. На заметку: коктейльная вечеринка, а также случайная встреча в бакалейном отделе или в приемной врача – НЕ подходящая ситуация для импровизированной беседы родителей и учителя. Все три примера – из моего личного опыта, и каждый раз это было до ужаса неловко.

Прочтите устав школы и выясните требования к дисциплине

Слишком часто родители узнают о таких мерах, как оставление после уроков, отстранение от занятий или же лишение привилегий, задним числом. И как обсуждать с ребенком его поступки и их последствия, если вы не знаете, какую позицию занимает в том или ином случае школа? Если правила школы отличаются от принятых у вас дома, это опять-таки следует знать. И, наконец, помните: если вы расстроены и возмущены действиями учителя или наложенными на вашего ребенка взысканиями, поговорите о вашем недовольстве с учителем, но не вздумайте бранить его в присутствии ребенка. Детям (особенно младшего возраста) очень трудно сориентироваться и понять, что происходит, когда в конфликте сталкиваются родители и учителя, наиболее авторитетные для ребенка фигуры.

Не вмешивайтесь в решения школы, если только не произошло существенного недоразумения или если наказание не покажется вам неразумным или небезопасным для ребенка. Школьные правила могут не совпадать с вашими, и вы сами, положим, никогда не стали бы прибегать к подобным мерам, но ребенку следует знать, что в реальном мире люди вынуждены подчиняться правилам, в том числе и таким, с которыми они не вполне согласны. Ребенок должен понять и принять последствия нарушения школьных правил, пережить наказание, оправиться и продолжать учиться.

Проходить за руку с ребенком через школьные кризисы – очень эмоциональный, зачастую мучительный процесс. Я чувствовала, что перестаю контролировать ситуацию, сердилась на учителей и даже готова была разделаться с любым малышом в песочнице, который обижал моего сыночка и бросал ему в лицо песок. Когда меня захлестывали подобные желания, я старалась напомнить себе, что «хорошей матерью» я бываю именно тогда, когда не вмешиваюсь и не спасаю ребенка от проблем в школе или на игровой площадке: чем старше он становится, тем больше у него проблем, а взрослая жизнь и вовсе сложна и полна разочарований. Противные учителя сменятся придирчивыми профессорами, требовательным начальством, дурными соседями, и если я приложу все силы, чтобы детство моего сына прошло безмятежно, без единого разочарования и огорчения, то я сделаю его несчастным на всю жизнь. Ставки поднимаются, огорчения становятся более серьезными, ему необходимо научиться справляться с бедами и оправляться от них без меня. Перестаньте выручать детей. Пусть они уже в младшей школе научатся обращаться напрямую к человеку, который их неверно понял или плохо с ними обошелся, высказывать свое мнение и добиваться,

чтобы их услышали.

Поддерживайте партнерство учителей и учеников, даже когда это непросто

Отношения, складывающиеся между учениками и учителями, – одни из самых важных в жизни детей. Едва ли найдется человек, не сохранивший добрых воспоминаний хотя бы об одном своем учителе, и, когда я прошу людей поделиться такими воспоминаниями, объяснить, почему тот или иной учитель так много для него значил, вот что слышу в ответ:

> *Честно говоря, самые строгие учителям оказались самыми лучшими, они проявляли искренний интерес и не жалели времени и сил, чтобы помочь тебе сделать все как надо.*
>
> *У меня в шестом классе английский вела сестра Джоанна-Андре. Она обожала грамматику. Поворачивалась к нам от доски, расписывая предложение по членам, и буквально в ладоши хлопала от восторга. Ее страсть к знаниям передалась мне, и она первая назвала меня писателем.*
>
> *Миссис Петерс, преподавательница английского в старшей школе. Она поставила мне единицу за тест, и с тех пор я никогда, никогда не приходила на урок неподготовленной.*
>
> *Моему любимому учителю было на меня не наплевать. Только и всего. Он не пожалел времени, чтобы понять меня, и я был ему очень предан. Я знал, что он заботится обо мне, и я бы что угодно сделал по его просьбе.*

За школьную жизнь ребенка у него сменится много учителей. Некоторые будут прекрасны, многие – вполне адекватны, но будут и неудачные – что ж, ребенку придется иметь дело со всеми, и этому надо учиться. Если повезет, одного или двух учителей ребенок будет вспоминать с благодарностью, как человека и как ролевую модель, который изменил к лучшему его жизнь. Но в школьной жизни ребенку не раз попадется и учитель, который ему не понравится. Будут учителя, с которыми он не найдет общий язык, будут слишком придирчивые и такие, чьи

требования окажутся неясными и их трудно будет удовлетворить. И это, дорогие родители, *хорошо*. Эти «плохие» учителя помогут ребенку развить навык общения со множеством трудных, неприятных, противоречивых и излишне требовательных людей, с которыми ему предстоит встретиться в жизни. У него будут не менее проблемные начальники, подчиненные, возлюбленные, супруги, соседи – ваш ребенок должен заранее учиться тому, как иметь дело со всякого рода людьми. Я на собственном опыте знаю, как тяжело родителям смотреть на страдания, даже на дискомфорт ребенка, столкнувшегося с неудачными отношениями. Когда моему ребенку плохо, когда он разочарован или терпит провал, пытаясь играть в «школьную игру» по правилам непредсказуемого учителя, первый мой порыв – обличить нечестную игру, схватить ребенка в охапку и бежать с поля. Но игра-то продолжится независимо от того, будет ли в ней участвовать мой ребенок, и чем скорее он начнет адаптироваться, тем лучше будет подготовлен к тому моменту, когда наступит его черед играть – и не так уж важно, какой набор правил тогда будет действовать.

Глава 11
Домашние задания: помогать, не делать за детей

Домашняя работа бывает разной: упражнения и подготовка к контрольной, полезная и бессмысленная, увлекательная и совершенно мучительная. Но о какой бы разновидности домашней работы ни шла речь и как бы вы лично ни относились к ее целям и осмысленности, домашнее задание – в любом случае для *ребенка*, а не для вас. *Ваша* обязанность – поддерживать. Ободрять, направлять внимание ребенка, пока он мал, а когда подрастет – четко сформулировать требования к нему и больше не лезть.

Да, знаю, знаю: проще сказать это, чем сделать. Не так трудно отойти в сторону и предоставить ребенку автономию, когда задание достаточно простое – например прорешать стандартные примеры – или когда срок сдачи большого проекта безопасно маячит где-то в отдаленном будущем. Но когда нытье и жалобы в духе «Я *не хочу* делать домашку» и «Она очень сложная!» перерастают в вопль, возникает соблазн взять все в свои руки или попросту подсказать правильный ответ, чтобы эта пытка прекратилась и все члены семьи могли вернуться к нормальной жизни. Поддаваться этому соблазну нельзя. Такие моменты стресса, когда у ребенка зашкаливает уровень фрустрации, являются ценнейшей возможностью для развития прилежания, упорства и усердия. Ребенок как раз и учится не сдаваться и биться до конца, когда ему приходится трудно, когда он уже уверен, что ничего не получится, когда он страдает от последствий собственной прокрастинации или неумения планировать и придерживаться плана. Что еще важнее, сложная домашняя работа имеет бо́льшую ценность с точки зрения обучения, чем легкая, так что держитесь. Проявите силу воли. Когда плакат к научной ярмарке превращается в измазанное клеем месиво, а время укладываться спать уже на час просрочено, именно тут вам следует не просто отступить на шаг, а вовсе уйти.

Может показаться, что от вмешательства особой беды не будет, но такого рода ущерб накапливается кумулятивно. Каждый раз, когда перехватываете задание и избавляете ребенка от необходимости решать сложную математическую задачу или писать научную работу, вы подрываете его уверенность в себе и его автономию. Справиться с заданием самостоятельно – вот мощный стимул, награда куда более ценная, чем оценки и

результаты контрольной. Сосредоточьтесь на долгосрочной перспективе.

Достаточно скоро забудется то задание, над которым ребенок бился полночи; он, возможно, уже и не вспомнит, как этот плакат или эта задача казались ему не по зубам или как ни за что не хотела писаться проклятущая научная работа. Конкретику он забудет, но вот что останется: долгосрочные благие последствия тех часов, когда он самостоятельно разбирался в математической задаче или проводил научный эксперимент до самого конца, пока не получал свои собственные результаты. Да, возможно, ребенку предстоит разочароваться в своих усилиях или даже в своих способностях, если наутро он предстанет перед учителем и одноклассниками с неверным ответом, но ему нужны такие уроки. Ваша обязанность – не спасать ребенка от разочарований и неловких ситуаций, а сочувствовать, поддерживать и помогать ему отыскать в самом себе силы и навыки для выполнения следующего задания. Пусть ребенок сделает то же открытие, которое сделала вот эта школьница, сражавшаяся посреди ночи и с математикой, и со своим внутренним голосом:

> *Однажды ночью, когда я возилась с последней особенно трудной задачей по математике, я вдруг подумала: «А если не биться над доказательством? Если взять и сдаться?» Я понимала, что в итоге справлюсь с работой, но на это уйдет много времени, и мне просто не хотелось засиживаться. Я довольно долго размышляла над этим и в итоге сложила учебники и легла в постель – но через несколько часов проснулась: меня разбудило желание закончить дело. Примерно в час ночи я вскочила и вывела нужное доказательство. Хотя я ужасно устала, я чувствовала себя прекрасно, и знала, что классно поработала. Я давно не была так довольна собой и своей школьной работой.*

Этой школьнице явно пошла на пользу борьба один на один с математическим заданием, хотя родители, учителя и журналисты ожесточенно спорят о том, есть ли вообще хоть какая-то педагогическая ценность у домашней работы. Предполагаемый «кризис домашних заданий» в США отражен в документальном фильме «Гонки в никуда» (*Race to Nowhere),* и эта дискуссия набирает обороты в прессе. Тем не менее Государственная педагогическая ассоциация (*National Educational Association, NEA*) в «Исследовании ситуации с домашними заданиями» (*Research Spotlight on Homework*) пришла к выводу: «Перегрузка домашней работой – скорее исключение, чем правило». Далее ассоциация

подтвердила, что «большинство американских школьников независимо от класса уделяют домашним заданиям менее часа в день, и такое положение сохраняется почти на всем протяжении последних 50 лет»[52]. Что касается «кризиса с домашними заданиями» – действительно, сейчас задания увеличились, однако лишь для двух категорий учеников: для младшеклассников (которых традиционно вообще не нагружали) и для специализированных (гимназических, лицейских и т. д.) классов, нацеленных на подготовку к университету. Напротив, объем заданий в средних и старших классах большинства школ, особенно тех, что не стремятся к большим достижениям, остается стабильным с 1950-х, а в школах неблагополучных районов, выпускники которых ни на что не рассчитывают, домашних заданий почти нет. Рекомендации Национальной ассоциации родителей и учителей (*National Parent-Teacher Association, National PTA*) служат стандартом, с которым большинство школ сверяют объемы домашних заданий, и эти рекомендации проистекают из наиболее авторитетных исследований по эффективности времени, которое следует тратить на домашнее задание: 10–20 минут в день для первоклассников и дальше плюс 10 минут в каждом следующем классе. Иными словами, если вашему ребенку задают непосильный объем работы, особенно до перехода в среднюю школу, значит, пора поговорить с учителями и дирекцией и постараться привести нагрузку в соответствие с рекомендациями *PTA*.

Если ребенок жалуется, что у него уходит слишком много времени на домашние задания или вовсе не получается успеть все, я советую родителям сначала быстро проверить все пункты из приведенного ниже списка, а потом уж обращаться с жалобой к учителю.

• Проверьте зрение и слух ребенка. Проблемы с ними могут привести к нарушению понимания и снижению результатов учебы. Такого рода вещи легко упустить, если школа или клиника не проводят регулярную диспансеризацию.

• Убедитесь, что ребенок высыпается. По данным Американского центра контроля и профилактики заболеваний (*U. S. Centers for Disease Control and Prevention*), малыши нуждаются в 11–13 часах сна, с 5 до 10 лет нужно 10–11 часов, а подросткам – от 8,5 до 9,25 часа сна еженощно. Сокращение сна сказывается на концентрации внимания, памяти, способностях, исполнительных функциях и поведении[53].

• Откалибруйте уровень сложности. Если вы полагаете, что ребенку задания не по силам, поговорите с учителем. Но и противоположная крайность – слишком легкие задания – тоже

приводит к проблемам. Исследования показали, что дети утрачивают интерес и не могут сосредоточиться на слишком простых и потому неувлекательных заданиях. Магия «потока», растворение в задании, происходит лишь тогда, когда исполняющий это задание ощущает вызов. Вызов и желанный уровень трудности порождают увлеченность и упорство, а с упорством приходит овладение предметом.

После того как вы проверите слух и зрение ребенка, а также количество сна и сложность заданий, присмотритесь, как выполняется само задание. Когда я слышу от родителей, что ребенок часами сидит над тетрадкой, я стараюсь незаметно исподволь проследить за этим учеником во время перемены или выполнения самостоятельного задания в классе. Некоторые ребята с виду работают, но, вглядываясь, я убеждаюсь, что они тратят уйму времени, прыгают от задания к заданию, начинают и бросают, бессмысленно что-то карябают. И это без смартфона, компьютера и прочих отвлекающих факторов под рукой. Другие ребята, которые сразу приступают к заданию и делают его до конца, выполняют пункт за пунктом и движутся дальше, успевают вдвое и даже втрое больше, чем те, кто вот так возится понапрасну. Родители ребят, которые напрасно растрачивают время, часто жалуются на то, что дети засиживаются допоздна, и в ответ мы напоминаем, что значительную часть работы можно было бы сделать во время большой перемены, что ребята, которые разумно этим пользуются, приносят домой намного меньше заданий, чем те, кто в это время развлекается. И если вам кажется, что заданий чересчур много, попробуйте проделать дома вот какое упражнение: посидите рядом с ребенком, пока он делает задание, и отметьте моменты, когда он двигается вперед, а когда занимается всякой ерундой или тянет время. Таким образом вы получите объективное представление о том, сколько времени в совокупности уходит на реальную работу, и если «чистое время» все равно покажется вам чересчур долгим, тогда определите, какие предметы «виноваты» в этом более всего, и поговорите с соответствующими учителями об избыточной нагрузке.

Если учителя ответят, что ваш ребенок в меньшинстве, а дети тратят на домашнее задание не более разумно отведенного времени, испробуйте Рецепт Времени – метод, названный в честь одной из моих любимейших героинь детской литературы, мисс Пигл-Вигл.

Рецепт Времени изобретен учительницей математики Элисон Горман, преподавательницей средней школы. Она обратила

внимание, что некоторые ученики долго возятся с задачами дома, но в классе, когда такие же примеры назначаются в качестве самостоятельного задания, зато нет отвлекающих моментов и отведено ограниченное время, эти ребята успевают сдать работу в срок, а порой и раньше, чем требовалось.

Рецепт Времени выглядит так: выясните, какой предмет отнимает у ребенка больше всего времени, и подсчитайте, сколько времени на него уходит каждый день. Для примера предположим, что это алгебра. Если ученик тратит на нее полтора часа, сократите время вдвое, установите таймер на 45 минут и предупредите, что, как только это время истечет, с алгеброй будет покончено и придется приниматься за другие предметы. Поставьте таймер так, чтобы ребенок его видел и мог наблюдать, как уходит время.

Предупредите, что не стоит расходовать полчаса на первый пример – тогда никак не справиться со всем заданием за 45 минут, надо правильно рассчитать время. И знаете что? В девяти случаях из десяти ваш школьник уложится в срок.

Поговорите заранее с учителем, предупредите о намеченном эксперименте: с большой вероятностью учитель согласится на некоторое время дать ребенку послабление. По крайней мере он будет предупрежден о том, почему один-два примера могут остаться недоделанными, и ему эта информация тоже пригодится. Он сможет разобраться, какой именно тип задач вызывает у ребенка затруднения, и со своей стороны поспособствует тому, чтобы Рецепт Времени пошел ученику на пользу.

Теперь перейдем к практическим деталям: когда пора вмешиваться, в чем должна заключаться помощь, когда пора отступить и как подсказать ребенку, в чем плюсы того, что он не справился с заданием. Главное – сосредоточиться на итогах игры, а не на ежеминутных более или менее выгодных ходах; всегда держать в уме долгосрочные цели роста, автономии, компетентности, мастерства и прилежания.

Вот некоторые практические шаги, которые родители могут предпринять, чтобы помочь детям любого возраста научиться организовываться, выстраивать стратегию и брать на себя ответственность за домашние задания. Маленьких детей нужно обучать пошагово, пока не сформируются правильные привычки, но вы вправе надеяться, что постепенно ребенок возьмет контроль за этой стороной жизни на себя. Если ваш ребенок старше, но еще никогда не брал на себя ответственность за собственную учебу, идеальный способ начать – предоставить ему самому контролировать первые шаги.

• Обеспечьте топливо. Мозги не могут работать без пищи и

питья. Приготовьте (или предложите ребенку самостоятельно приготовить) полезный перекус и запас воды, чтобы максимально увеличить ресурсы энергии, которые понадобятся его мозгу для предстоящей работы.

• Избавьтесь от отвлекающих моментов. Даже небольшие отвлечения, например переключения с задания на задания или кратковременная рассредоточенность, приводят к ошибкам. Недавнее исследование показало, что отвлечение всего на три секунды удваивает количество ошибок в задании: вероятно, его детали выскальзывают из кратковременной памяти. Отведите для выполнения заданий тихое, без помех, место.

• Разберитесь с требованиями. Нужно точно понять, чего учителя ожидают от вашего ребенка. Многие учителя рассылают или выкладывают онлайн недельный план занятий, чтобы родители могли заранее посмотреть задания. Используйте эту информацию, чтобы прояснить ожидания и спланировать задания на всю неделю. Учителя начальной школы часто составляют «семейные письма» с разъяснением основных преподаваемых в школе понятий. Если ребенок постарше недоумевает, чего именно от него хотят, посоветуйте ему обратиться с вопросом к учителю.

• Организация и стратегия. Во время большой перемены я прошу учеников составлять список дел на доске, вывешенной перед моим кабинетом. Таким образом они должны разобраться, что от них требуется. И заодно одноклассники напомнят друг другу про математику или французский. И вы дома вполне можете спросить: «Как у тебя с английским? Вроде бы по понедельникам грамматика?» – и помочь ребенку расставить приоритеты.

• Посоветуйте ребенку начинать с самого трудного. Исследования показывают, что ресурсы самоконтроля в мозгу ограничены и наиболее доступны в начале работы над домашним заданием.

• Оцените конечный продукт. Приучите ребенка делать паузу по окончании задания и по завершении всей домашней работы и оценивать, выполнено ли задание полностью в соответствии с инструкциями. Некоторые учителя просят родителей подписывать задания, но следует развивать у ребенка способность самостоятельно оценивать соответствие его работы требованиям. Когда ребенок научится это делать, предупредите учителя, что отныне вы подписывать работы не будете: ребенок полностью ответственен за свои домашние задания.

• Делайте столько, сколько удается сделать. Если после повторных попыток ребенок все же не справляется с большим заданием, предложите разделить его на части и сделать столько,

сколько сумеет. И тут наступает момент поговорить с учителем начальных классов о его ожиданиях и требованиях. Некоторые учителя рассчитывают на то, что родители помогут ребенку с работой, другие предпочитают, чтобы разделы, которые ребенок не осилил, он так и сдавал незаполненными – тогда лучше видно, что ребенок усвоил, а что нет. Лично я предпочитаю, чтобы ребенок сделал *хоть что-то,* даже если задание не будет выполнено целиком. Например, при чтении заковыристого латинского текста я прошу учеников посмотреть все слова в словаре и выписать их значения, а если не удается установить точный перевод, то хотя бы указать, к какой части речи относится слово. Чем больше информации о допущенных ошибках я получу, тем легче будет направить ученика на верный путь.

• Стремитесь к учебе, а не к совершенству. Сосредоточьтесь на том, что действительно важно в домашней работе. Ее цель – не добыть правильные ответы, а предоставить ребенку возможность практиковать и наращивать те навыки, которые были усвоены сегодня в школе, а также подготовиться к овладению навыками, которые появятся в школьной программе завтра.

Поддерживайте, поощряйте и перенаправляйте

Пока ребенок мал, вам следует находиться поблизости во время выполнения домашнего задания. При этом найдите себе собственное занятие: вы рядом, но не нависаете над ребенком. Поддерживаете, но не вмешиваетесь. Я часто готовлю обед, пока младший сын тут же за кухонным столом делает домашнее задание. Так я у него всегда под рукой, если понадобится поддержка, поощрение или совет двигаться в другом направлении, но я занята своим делом и не чувствую соблазна вмешиваться всякий раз, когда сын медлит или издает стоны разочарования (или же стоны для привлечения внимания). Примерно до 9–10 лет ему требовалась проверка раз в десять минут, просто чтобы убедиться, что он не сбился с курса, но сейчас он уже сам в состоянии понять, если по-настоящему застрянет, а не просто «зависнет» на минутку над новым понятием или над указаниями учителя, – и сам зовет меня в таких случаях на помощь.

Очень важно, чтобы ребенок видел: у нас есть в жизни другие дела, кроме как сидеть рядом и ждать, пока дети застрянут в домашке и начнут задавать вопросы. Я говорила со многими родителями и выяснила, что они часто допускают ошибку на этой стадии. Одна мать детей шести и девяти лет призналась: «Мы

садимся за уроки всей семьей, и мой муж и я всегда наготове, чтобы объяснить непонятое». Другой родитель, с которым мы пытались решить проблему ежедневных истерик и приступов тревожности над домашним заданием, нарисовал схожую картину: каждый вечер они с женой часами бились над домашними заданиями вместе с восьмилетней и десятилетней дочерями. В обоих случаях родители были наготове, ожидая момента, *когда* ребенок перестанет справляться с заданием, – и таким образом они подпитывали цикл зависимости, ведь они исходили из того, что ребенок застрянет непременно, что без помощи старших не обойтись.

Некоторые книги для родителей советуют сначала усадить детей за уроки, а потом в качестве награды предоставить им поиграть на свободе; другие, наоборот, рекомендуют начать с «награды», чтобы дети не торопились с уроками, спеша как можно скорее от них избавиться. Позвольте предложить новую концепцию: спросите ребенка, где и когда он предпочтет делать уроки. Если домашняя работа превращается в ежевечернее мучение, пора задать вопрос, на который ребенок, вполне возможно, давно мечтает дать определенный ответ: «Как *ты* хочешь делать домашнее задание?» Все дети разные. Одним нужно после школы побегать, избавиться от накопленной энергии, дать себе разрядку. Другие хотят сразу взяться за дело и покончить с уроками.

Писательница, специалист по воспитанию Викки Хофл на презентациях и в книге *Duct Tape Parenting* рассказывала о ежедневных битвах с дочерью-второклассницей. Викки и ее муж усаживали дочку за уроки, а та наглухо отказывалась подчиняться. И наконец, по словам Викки, «что-то щелкнуло»:

> *Утром, за завтраком, я задала волшебный вопрос: «К., в идеальном мире, в идеальный день, как бы ты предпочла делать домашнее задание?» И она ни минуты не промедлила, словно давно уже ждала, когда же мы прислушаемся к ней. «Я бы вставала утром в полпятого и все делала. Вечером я не могу. Мой мозг просто не в состоянии работать». «Хорошо, – сказала я. – Давай тогда со следующей недели ты садишься за уроки, когда сама решишь. Но с одним условием: в 7.15 мы выходим из дома, и никаких отговорок. Справишься?» Она подумала секунд десять и ответила: «Да».*

Викки и ее муж были готовы к тому, что этот план не сработает, но все получилось. Дочка поставила будильник и вскочила рано утром, чтобы сделать домашнее задание, – не

только наутро после этого разговора. Она так и осталась жаворонком в следующие годы и до конца школы продолжала делать уроки в половине пятого утра.

Как только ребенок выберет время и место себе по вкусу, предоставьте ему время и пространство для самостоятельной борьбы. Объясните, что вы неподалеку, но заняты собственными делами, пока он занимается своими. Если до сих пор вы активно помогали делать уроки, переключиться будет не так-то просто, но как проходили детские истерики, из-за которых вы сжимали челюсти и ждали, пока буря отбушует, так пройдут и истерики в связи с домашней работой, и ребенок благодаря вашей стойкости сделается более независимым и уверенным в себе.

Исследования эффективности домашних заданий показывают, что до средней школы домашняя работа не приносит особой пользы с точки зрения усвоения материала, однако это ежевечернее бдение приносит иные, неакадемические плоды: способность приступить к работе, отложить удовольствие, довести дело до конца, упорствовать вопреки разочарованию и трудностям – все это невероятно важные аспекты исполнительных функций, и домашняя работа способствует их развитию.

И хотя исследование не обнаруживает прямой или доказуемой связи между домашней работой в младшей школе и результатами, по крайней мере одна польза от самостоятельной работы есть: учитель видит, как ученики продвигаются к овладению знаниями и навыками. Если же родители вмешиваются и принимаются «помогать», учитель получает неверную картину. Учительница математики рассказала мне о семикласснике, чьи родители регулярно «помогали» сыну с домашним заданием, да так щедро, что, хотя ответы у него всегда были правильными, он зачастую не мог объяснить ни учительнице, ни одноклассникам, когда его вызывали к доске, затесавшиеся в его работу сложные математические теории и понятия. Учительница жаловалась, что определить уровень этого ученика не представляется возможным, но язвительно отметила, что уровень этот «где-то между блистательными, но подозрительными домашними работами выше среднего и неровной, ниже среднего работой в классе».

По мере того как дети учатся брать на себя ответственность за домашнюю работу и добивать ее несмотря на трудности, они получают первые подлинные награды за терпение: уверенность в себе, гордость достигнутым. Кей Уиллс Уима в книге «Порядок в доме: как одна мамаша сумела за год избавить семью от детских притязаний» (*Cleaning House: A Mom's 12-Month Experiment to Rid Her Home of Youth Entitlement*) рассказывает такую историю:

Однажды в пятом классе Снопс попросила помочь с сочинением, и я незаметно втянулась и взяла все на себя. Я пыталась поощрить ее искать синонимы и точнее описывать, но не было времени выслушивать ее заикание и поиски слов. Младшие, вопя, требовали моего внимания. Поэтому чем стоять за спиной у дочки и позволить ей печатать (медленно-премедленно, а как еще она умела), помогать ей в выборе слов и понукать исправлять ошибки, я буквально отпихнула ее в сторону, уселась перед компьютером и взялась за дело. Я исправила все грамматические ошибки, добавила недостающие детали, добавила креативности, чтобы увлечь читателя. Сочинение по мультсериалу «Рэдволл» вылупилось из кокона чудесной бабочкой, совсем не похожей на волосатую гусеницу, которую дочка предъявила мне за несколько минут до того.

А потом она принесла из школы сочинение с оценкой 97 баллов, проставленной ярко-красным фломастером (и вокруг фейерверки), а также записку от учительницы, мол, она так гордится Снопс, которая столько сил вложила в эту работу. Сама Снопс не гордилась, она была смущена. Хвалили-то чужую работу, и она это понимала.

Снопс упустила не только возможность получить подлинную, заслуженную похвалу. Она осталась без всех тех правильных и полезных трудностей, преодолевая которые, она бы отточила различные навыки – именно ради этого и было назначено задание! Или классический пример излишней родительской вовлеченности: научные ярмарки. Казалось бы, процесс научного поиска – та самая область, где неудачи наиболее продуктивны и потому желанны. Даже если весь научный проект провалится, гипотеза окажется полностью неверной, все равно это на пользу. В науке отрицательный результат – не бессмыслица, а полезная информация. Поддерживая ребенка в его ежевечерней борьбе с домашними заданиями, помните: такого рода желанные трудности должны занимать верхнюю строку в родительских приоритетах. Когда ребенок сталкивается с разочарованием, он может хныкать, и ныть, и вопить, что у него ничего не выходит, или иными способами подавать сигнал бедствия, надеясь на ваше вмешательство и спасение со стороны. В такие минуты постарайтесь устоять перед искушением сразу же устремиться «спасать». Психолог, писатель и школьный консультант Майкл Томпсон высказал предположение, что дети легче справляются с

трудностями, когда мы поддерживаем их в борьбе и признаем их усилия: «Детям требуется от нас понимание, какой ценой все дается, они хотят, чтобы мы обратили на это внимание. Вовсе не нужно поспешно вмешиваться или орать на ребенка, впадать в панику и делать преждевременные выводы». Признавайте, сочувствуйте, соблюдайте направленную на автономию позицию, поддерживайте ребенка, перенаправляя его внимание и усилия. Если он действительно застрял, предложите ему новый способ подойти к проблеме, – только не решайте проблему за него.

Разумеется, граница между стремлениями и страданиями, которые способствуют обучению, и напрасными усилиями, подрывающими внутреннюю мотивацию, достаточно расплывчата. На первом году обучения ребята не готовы читать в подлиннике «Энеиду», и задавать им этот латинский текст значит способствовать не обучению, а фрустрации и гневу. Так же, как мы различаем детские крики – когда ребенок упал и ушибся, когда он чем-то недоволен или когда он требует внимания, надо научиться отличать в интонациях, с которыми нас призывают помочь с домашним заданием, действительно непреодолимые трудности от сиюминутных полезных вызовов. Не так-то это просто, «мишень» все время смещается. У младшеклассников весьма различаются (и постоянно меняются) навыки и потребности, одни дети более независимы, другие менее. По мере того как проявляются индивидуальные когнитивные и эмоциональные таланты, а также слабости, ваша роль будет меняться в соответствии с потребностями ребенка. И во время работы над домашним заданием в пятом классе она не будет той же, какой была в первом, а главное – помните о конечной цели: вы помогаете ребенку достичь независимости, чтобы он мог полагаться на собственные силы.

И наконец, когда домашняя работа завершится, не забудьте урок Кэрол Дуэк и гибкого сознания: похвалите ребенка за вложенные в эту работу усилия, особенно если по ходу дела он сталкивался с трудностями и разочарованиями, подталкивавшими его к самым границам того, что он считал для себя посильным. Главное, чтобы ребенок понял: его упорство вы оценили ничуть не ниже, а то и выше, чем ответы на каждый вопрос, которые он написал. Всякий раз, когда это уместно, повторяйте максиму: чем упорнее мы работаем, чем сильнее напрягаем мозги, тем умнее становимся.

Ясные требования и свобода учиться

Когда ребенок переходит в среднюю и тем более в старшую школу и у него включаются постепенно разные навыки, относящиеся к исполнительным функциям, пора отказываться от участия в его домашней работе. Исследования показывают, что в начале средней школы домашние задания приобретают эффективность и с точки зрения усвоения знаний, то есть их роль в образовании возрастает. Тщательно спланированная и выполненная домашняя работа – вовсе не «для галочки». Правильное домашнее задание активизирует уже сохраненные на жестком диске знания и вынуждает ученика применить эти знания в новом контексте. Этот заключительный этап обучения, на котором ученик уже не вспоминает ответ, а сам его создает, называется генеративным обучением. Домашнее задание, способствующее генеративному обучению, предоставляет ученику возможность попробовать разные навыки, пройти путь проб и ошибок и создать собственные ответы. Генеративное обучение необходимо для достижения мастерства, а еще оно *трудно*. Его невозможно получить по дешевке, и в ходе этого ценного и обогащающего ребенка процесса прольется немало пота, слез и крови. Это вовсе не похоже на элементарное домашнее задание в начальной школе, когда всего-то и требовалось проставлять ответы в заранее отпечатанные клеточки рабочей тетради. Генеративной обучение (если оно проходит правильно) помогает ученику выйти за пределы привычного, стирает границы между школьными предметами и вынуждает напрягать все способности.

У меня была возможность наблюдать особенно жуткий случай генеративного обучения, когда мне поручили проверить предварительное выступление школьной команды лего. Эта команда участвовала в образовательном конкурсе по робототехнике и предлагала собственные решения каких-то выявленных ими во взрослом мире проблем. Когда дошло до презентации робота, я принялась ерзать на стуле и с трудом удерживалась от того, чтобы вмешаться: ребята пытались предъявить решения, у них ничего не получалось, они пытались снова. Мне хотелось закрыть лицо руками и не видеть, как прототип отказывается работать, а члены команды спорят между собой, в чем тут дело и что надо поправить в последний момент. Я беспокоилась за настоящее соревнование, которое им предстояло на следующий день, потому что эти прототипы явно были не готовы для предъявления миру, а тем более строгому жюри. На следующий день отец, выступавший в качестве наставника этой команды, написал мне письмо с благодарностями за помощь и сообщением, что дети завоевали приз, а именно: судьи отметили их подход к проблеме и

соответствие ценностями Лиги лего. В уставе Лиги записано: «Важны открытия, а не победа». Этот провал, ужасный провал, наблюдая который, я чуть язву себе не нажила, обернулся для школьников великолепным обучающим опытом.

Некоторым ученикам в средней и старшей школе еще понадобится помощь, чтобы извлечь максимум пользы из сложных, направленных на генеративное обучение заданий там, где еще недостаточно проявляются навыки исполнительных функций, например с долгосрочным планированием и распределением времени. Тем не менее подрастающие ученики должны вести собственный дневник или календарь и брать на себя ответственность за свою работу и сроки сдачи. А уж в старшей школе домашняя работа полностью поступает в ведение учеников, и родители не должны вовсе в ней участвовать, разве что ребенок захочет обсудить задание или услышать отзыв на свою идею.

Вспомните собственное детство, те дни, когда вы чувствовали, что великолепно готовы к школе, усердно поработали над домашним заданием и были *полны* уверенности в себе. Вспомните, как шли или ехали в школу и вам не терпелось, чтобы уроки поскорее начались, вы не просто хотели, чтобы вас вызвали, – вы прямо-таки рвались предъявить свои достижения. Пусть это воспоминание удержит вас от соблазна вмешаться в домашнюю работу ребенка. Предоставьте сыну или дочери пережить собственные неудачи и собственные успехи, достичь полного контроля над своими возможностями и своей работой и гордости за то, что удалось сделать. Можете хвалить и подбадривать, но нельзя усаживаться рядом за стол и держать ребенка за руку. Это индивидуальный путь, приключение в одиночку; ваш ребенок будет сам убивать своих драконов и добудет собственную заслуженную награду.

Глава 12
Оценки: реальная ценность низкого балла

В прошлом году я получила письмо от Мэгги, замученной, доведенной до полного отчаяния матери. Ей нужен был совет: ее сына Джона собирались выгнать из школы для одаренных детей из-за неуспеваемости. Остальные школы в районе никуда не годились (из одной, самой ужасной, только что уволили директора с командой учителей), а удержаться в престижной школе почти уже не было шанса. Наутро предстояла встреча с учителями, где решалась судьба Джона.

> *Должна признать, я виновна во многих преступлениях гиперопеки: я стараюсь кормить детей тем, что они изволят кушать, и везу сыну ланч в школу, когда он его забывает. Все полки у него заставлены кубками, он получил несколько медалей за отличные оценки на тестах, выигрывал математические конкурсы. Ему практически не приходилось прикладывать усилия, чтобы получать в прежней школе высокие оценки и медаль лучшего ученика. В школе для одаренных детей ему пришлось работать так, как ему никогда прежде не приходилось, и он завалил те самые предметы, в которых был сильнее всего, – и математику, и языки. Мне кажется, я сделала все, что в моих силах, разве что в классе вместе с ним не сидела. Я и ругаю его, и подгоняю, и молюсь. А в итоге у него плохие оценки, и, скорее всего, его попросту исключат, хоть он и твердит, что хочет остаться в этой школе. Правда, раньше он не проявлял ни малейшего интереса к школе – ни к прежней, ни к этой, – так что это, возможно, хороший знак.*

Вот какой план я предложила Мэгги.

Прежде всего – серьезно поговорить с Джоном и понять, правда ли он готов постараться, чтобы удержаться в нынешней школе. Я советовала быть с мальчиком предельно честной, объяснить, насколько скверно все сложилось, и описать другие школы в районе. И, наконец, сказать ему, что план спасения есть, но он сработает только при условии: Джон действительно хочет сделать все, что понадобится, лишь бы сохранить за собой место в школе для одаренных детей.

Если Джон скажет: да, он готов и хочет приложить все силы, чтобы остаться в этой школе, – тогда Мэгги предложит ему новые

условия игры.

• Школа и все, что с ней связано, переходит в сферу ответственности Джона. Домашняя работа, организация, планирование – всё.

• Мэгги не будет напоминать, проверять, уговаривать, вообще как-либо вмешиваться в его попытки справиться с ситуацией.

Джон принял новые условия, и они ударили по рукам. На следующее утро Мэгги встретилась с учителями Джона, рассказала о его намерении сражаться за место в школе и попросила предоставить ему испытательный срок, три месяца, чтобы доказать свою решимость. Учителя, видя, что мать доведена до отчаяния, пошли ей навстречу. Мэгги обещала держать меня в курсе дела, и для меня тоже начались три месяца ожидания.

По моему опыту, даже родители, искренне стремящиеся развивать независимость ребенка, начинают сомневаться в своих методах, когда речь заходит о плохих оценках. Самые стойкие, нацеленные на автономию родители испытывают соблазн вернуться к контролирующему и директивному методу, когда видят пестрящий низкими оценками табель. Но, с другой стороны, эти тройки и даже жуткие, наводящие трепет двойки могут побудить ребенка сделать шаг вперед, принять вызов, открыть в себе внутренние ресурсы. Эти провалы зачастую оказываются, метафорически выражаясь, дорогами, уводящими в прекрасный таинственный лес, шансом для ребенка осознать, что для него важно и готов ли он заняться своим образованием.

А теперь я укажу на гигантского слона, топчущегося прямо посреди этой главы. Оценки. Обойти этот злосчастный факт никак не удастся, так что лучше поговорим о нем прямо. Оценки – внешняя награда за успехи в учебе. Внешняя награда подрывает мотивацию и долгосрочное обучение. Следовательно, оценки подрывают мотивацию и долгосрочное обучение. Вот и все. Мы обнаружили слона. Я бы с радостью выставила его из комнаты и привела бы кого-нибудь посимпатичнее, менее неповоротливого, но покуда наша система образования основана на обмене результатов на оценки и у меня нет другого выхода – придется обсудить, как отвести взгляд от чудовища и разглядеть более значимые награды, которых пока не видно из-за хобота и гигантских ушей.

Из года в год ученики жаловались мне на разочарование, которое им причиняют оценки, на негативное влияние баллов на учебу и мотивацию – и в разговоре, и в эссе, и в письменных упражнениях. Всеобщее разочарование прекрасно подытоживает эссе ученицы старшей школы об опыте учебы в начальных и

средних классах:

> *До третьего класса, пока оценки и рейтинг еще не имели значения, я честно и откровенно писала о том, что меня радовало. Но потом на моих листочках стали появляться цифры, отражающее чужое одобрение или осуждение. Поначалу эти цифры казались всего лишь закорючками, отвлекающими, не позволяющими писать беззаботно, как раньше. А потом я стала верить им. Я подсела на пятерки, на эти крошки похвалы, хотела все больше и больше. И я постепенно отдалялась от того, что писала раньше. Я и оглянуться не успела, как уже писала ради этих маленьких ползучих черных значков и красных символов.*

Вредоносный эффект оценок ощущают не только школьники. Преподаватели все больше говорят и пишут о том ущербе, который система баллов наносит образовательному процессу и хрупкой связи между учителем и учеником. К. С. Поттс, ведущий английский язык и литературу в старшей школе, в начале учебного года произносит перед классом примерно одну и ту же речь:

> *Я утверждал и буду утверждать, что оценки – худшая беда образования, и пока вы не найдете способ выстраивать с ними здоровые отношения, они будут разочаровывать и мучить вас, терзать и загонять в стресс; порой будет страдать и ваша самооценка. Разумеется, каждый в чем-то более хорош, в чем-то менее. Одна из обязанностей школы – помочь вам разобраться в своих силах и слабостях. Постарайтесь обойтись без сравнения, не судить о своих результатах, сопоставляя их с работой одноклассников: такие сравнения неизбежны, но и они контрпродуктивны. Вопрос ведь не в том, на что способны другие, а в том, что можете сделать лично вы. Многие стремятся к высоким оценкам как к пропуску в облюбованный университет. Да, что поделать, оценки важны. Но отражают ли они ваши возможности? Существует более мощная мотивация: научиться делать что-то хорошо. Пятерка показывает, что ученик умеет играть по правилам школы, но далеко НЕ всегда свидетельствует о реальном мастерстве и овладении материалом.*

Даже родители признают, что оценки портят их отношения с

детьми: «Я никогда не думала, что стану той самой матерью, но вот оно: я дергаюсь из-за оценок. Я все время думаю об оценках моих детей. Знаю, что это неправильно и глупо, знаю, что детей это бесит, но ничего с собой поделать не могу, и мне кажется, последнее время я только об оценках с ними и разговариваю».

Баллы, как и все остальные способы сортировать учеников по достижениям, были колючей стороной американского образования с тех самых пор, как в США появились школы. Первые образцы табелей датируются 1817 годом, в них главным образом отмечаются аккуратность, внимательность и подготовленность к урокам, без каких-либо упоминаний об академической успеваемости – ее определяли на основании итогового экзамена, «теста на ученость»[54], как назвал это в 1857 году глава Гарварда. Экзамены проводили и в письменном виде, и один на один с профессором, и перед целой комиссией, примерно как в наше время происходит защита диссертации. И с самого начала учителя и руководители колледжей сомневались, так ли уж полезны оценки для измерения уровня образования или мастерства. Президент Йеля дост. Тимоти Дуайт V выразил в 1898 году озабоченность складывавшейся системой экзаменов и оценок:

> *Существуют по меньшей мере два или три весьма выраженных изъяна и несовершенства этой системы. Одно я уже указал – обезличенность, если позволите так выразиться, неразрывно связанная с этой системой, неизбежное отсутствие личного общения между разумом экзаменатора и того, кто подвергается испытанию*[55].

Принимая во внимание давнее недовольство нашей системой оценок, не странно ли, что оценки и баллы получили в образовании такую важную роль? Мы заговариваем о них ежедневно, стоит ребенку вернуться домой в конце дня («Что получил за контрольную по французскому?»). Нам все время приходят напоминания на почту в виде промежуточных результатов, полусеместровых и годовых табелей. Современное программное обеспечение позволяет родителям, не выходя из дома, проверять оценки детей круглосуточно и в любой день недели. Нам приходится обсуждать их и на родительских собраниях, даже когда ни дети, ни мы, родители, уже никак не можем их исправить, приходится рассылать аттестаты по университетам и молиться, чтобы средний балл оказался достаточным для поступления.

Родители, учителя и школьники полностью полагаются на оценки и в то же время страстно их ненавидят, и мы располагаем

достаточным количеством доказательств, что на самом деле оценки – наивернейший способ убить внутреннюю мотивацию ученика. В одном эксперименте группу пятиклассников попросили прочесть отрывок из хрестоматии – классический образец стандартизированного текста, не слишком интересного, требующего сосредоточенности. Треть детей должна была только прочесть текст, и всё; другую треть детей предупредили, что их проверят на понимание текста и проставят оценки; и еще одна треть детей услышала, что предстоит проверка понимания, но без оценки. Затем проверили всех. Две группы детей, которые не беспокоились насчет оценок, справились с проверкой лучше, чем та группа, которая изначально была предупреждена о проверке с оценкой. Мало того, эти ребята проявили повышенный интерес к прочитанному отрывку. В другом эксперименте (его проводили в Японии) исследователь еженедельно задавал учащимся средних классов математические головоломки. Половина детей полагала, что эта работа не отразится на оценках – задачи решаются только для того, чтобы отслеживать их прогресс в овладении материалом. Другая половина детей знала, что выполнение этих заданий отразится на итоговой оценке. И опять же дети, не волновавшиеся о том, как решение задач скажется на итоговой оценке, проявляли больше любознательности и больше сумели усвоить. Эти отличия сохраняются и в долговременной перспективе. Когда спустя некоторое время исследователь вновь протестировал тех же детей, оказалось, что работавшие не за оценку лучше помнят материал, чем те, кто трудился под страхом итогового результата.

Оценки раздражают и изводят, но так устроена жизнь, и, хотя уже обсуждаются более эффективные альтернативы, так скоро мы от оценок не избавимся. Однако есть способы поощрять внутреннюю мотивацию и прочные знания без оглядки на оценки и даже вопреки им.

Не придавайте оценкам лишнего значения

Оценками не измеряется ценность ребенка, да и способности зачастую не так уж точно отражаются в баллах. Учителя это знают, но даже мы, бывает, попадаем в ловушку и приравниваем ученика к его оценкам. Хотя оценки *могут* в каких-то случаях отражать способности, чаще они отражают навыки успешного ученика: развитые исполнительные функции, умение соответствовать требованиям, готовность приспосабливаться,

способность следовать инструкциям и самодисциплину.

Прислушиваясь к разговорам учеников об оценках, я понимаю, что дети вполне осознают реальную ситуацию. И если поймать честного педагога в момент откровенности, возможно, и он сознается, что относится к оценкам примерно так же. Несмотря на значение, которое наша культура придает оценкам, они менее важны, чем образование. Образование – ключ к пониманию нашего мира и вселенной за его пределами, к общению с другими людьми, к инновационным решениям будущего. Оценки – ключ к поступлению в определенные академические учреждения и в некоторые конторы. Я бы предпочла, чтобы мои дети и мои ученики ставили первое выше второго.

Если этого мало, подумайте еще вот о чем: возможно, если вы забудете разговоры об оценках, дети будут охотнее общаться с вами. Во время встречи родителей и детей с учениками старшей школы на дне открытых дверей одна мать спросила школьницу: «Что посоветуете нам, родителям? Как помочь детям наилучшим образом провести первый год в старших классах?» И девочка ответила: «Я бы сказала, предоставьте детям больше свободы, не надо все время говорить только о школе и об оценках. Будьте рядом, общайтесь и за столом, и в поездках, но присмотритесь, о чем хотят поговорить сами дети. У нас в семье принято каждый день ужинать вместе, и я бы хотела побольше времени проводить с родителями и болтать с ними, но не о школе с оценками, а о моей жизни, что у меня нового. Когда они говорят об оценках, мне хочется выйти из-за стола – мне кажется, их больше ничего во мне не интересует».

По мере того как мои сыновья подрастают и мне приходится соперничать с их друзьями, гаджетами и прочими увлечениями за капельку внимания, этот совет становится все более полезным. Если, чтобы получить от сыновей больше внимания и времени, только и требуется, что отложить разговор об оценках, – я согласна.

Стремитесь к целям, а не к оценкам

Один из способов отвести оценкам их место, помочь ребенку обрести контроль в собственном образовательном процессе – это переключить общий интерес на цели, ведь в отличие от оценок, проставляемых учителем, цели человек устанавливает себе сам, и потому они могли бы послужить более точным инструментом для

измерения успеха. Когда ребенок сам ставит себе цели, он приобретает чувство власти над собственной жизнью, уверенность в собственной компетентности. Высокая оценка может ненадолго осчастливить, особенно если ради нее пришлось всерьез вкалывать, но достижение конкретной, самостоятельно определенной цели всегда вызывает больший восторг, чем сплошные пятерки в табеле.

Постановка цели – прекрасный способ мотивировать ребенка и укрепить его интерес к школе, но этот способ работает лишь при одном условии: если ребенок сам устанавливает цели. Пусть эти цели покажутся вам незначительными и даже бессмысленными – главное, что это личные цели ребенка, и будьте добры отнестись к ним с уважением. Важны даже неакадемические, легкомысленные с виду цели, потому что в их установке принципиальна не столько сама цель, сколько то упорство, которое потребуется для ее определения и неотступного продвижения к ней. Уделите время и поговорите с ребенком о том, чего бы он хотел достичь, – тем самым вы покажете, как уважаете его потребности и мечты.

Ваши дети поставили себе цели – займитесь и своими собственными. Всякий раз, как почувствуете, что пытаетесь перехватить контроль или злоупотребляете советами, лучше выйдите из комнаты попить воды, отпроситесь в туалет. Сделайте несколько глубоких вдохов и напомните себе о главном: автономия в процессе продвижения к самостоятельно назначенной цели укрепляет внутреннюю мотивацию и благодаря этому и процесс обучения становится интереснее и эффективнее, и к успеху в жизни ваш ребенок теперь ближе. Сделайте еще несколько глубоких вдохов.

А в промежутке между дыхательными упражнениями не забывайте хвалить ребенка за его усилия, упорство, терпение: «Я так горжусь тобой, ты всю неделю очень аккуратно раскладывал по местам тетрадки и листочки. Это страшно утомительное дело, но ты отлично справился». Мы постоянно говорили своим детям: «Очень круто, что ты так усердно работаешь над поставленной целью – держать комнату в чистоте» и «Наверное, приятно рисовать на чистом, ничем не заваленном столе».

Вам нужна обратная связь, а не оценки

Система баллов фактически ставит оценки превыше знаний, и все же в современном табеле есть один элемент, который вполне может оказаться полезным, особенно если подходить к нему с

умом. Исследования подтверждают: наблюдения, выраженные в словесной форме, и замечания учителей «полезнее баллов и для укрепления самомотивации в учебе, и для повышения успеваемости»[56]. Учителя начальной школы неплохо справляются с обратной связью в виде записей в дневнике, но как только основной формой оценивания становятся именно баллы, а не словесные высказывания, ученики и родители утрачивают важнейший ориентир. Если, посмотрев черновой вариант научной работы школьницы, педагог говорит ей: «Ты отлично выбрала тему и точно сформулировала основной тезис, но основной текст работы никак не иллюстрирует указанный в начале тезис», – школьница получает похвалу за то, что ей удалось сделать, понимает, какие допустила ошибки, и видит, как улучшить свою работу. В этом смысле подробный разбор действует примерно так же, как похвала за приложенные усилия: он тоже увеличивает внутреннюю мотивацию, энтузиазм, с которым ребенок берется за новое задание, и результаты, причем долгосрочные, тоже окажутся выше.

Поскольку оценки не дают ученику и его родителям никакой информации о конкретных навыках («компетенциях», как их теперь стали называть на методологическом жаргоне), которыми овладел этот самый ученик, многие школы внедряют сейчас систему оценивания под названием «соответствие стандартам», отказываясь от оценивания в баллах. Оценка, основанная на «соответствии стандартам», указывает, в какой мере ученик овладел навыками или компетенциями, которые, с точки зрения школы, он должен усвоить в текущем году. Например, если школа применяет Государственные стандарты общеобязательной программы (*Common Core State Standards*) и стандартная программа по математике для второго класса требует от ученика умения представлять сотню в виде десятков, учитель сможет сообщить родителям, достиг ли их ребенок этого конкретного умения. В то время как четверка по математике ничего не сообщает о развитии конкретного навыка, система, основанная на соответствии стандартам, именно поэтому оказалась благоприятной для родителей и руководства школы: она сообщает ту конкретную и полезную информацию, которая необходима, чтобы понимать, насколько ученики продвинулись к овладению предусмотренными для этого уровня навыками.

Если в школе вашего ребенка единственным мерилом служат оценки, расспросите учителя подробней на родительском собрании и донесите полученную информацию до ребенка. Убедитесь, что он воспринял и похвалу, и критику, потому что в данном случае наиболее полезная для развития ребенка

информация содержится в замечаниях. Скажите учителю, что в вашей семье конструктивная критика ценится превыше баллов, так как она более эффективна, и расскажите о системе оценок, основанной на стандартах, – в будущем о ней, вероятно, заговорят в учительской. Если современное движение в пользу такой системы оценок наберет силу, в скором времени все новые школы начнут к нему подключаться. Я обеими руками за то, чтобы давать развернутую характеристику прогресса, недочетов и сильных сторон ребенка.

Пусть дети сами выбирают дополнительные предметы

Еще одна возможность предоставить детям автономию и контроль над собственной жизнью открывается при выборе факультативов. Как только у ребенка появляется право выбирать предметы или уровень сложности (обычно уже в средней школе или в первом классе старшей), этот выбор должен всецело принадлежать ему самому, а не вам. Когда ребенок усаживается со списком предметов и распределяет – языки, музыку, математику, – он начинает сам себе задавать ожидания и цели. Выбор – один из главных аспектов в становлении автономии, и если ребенок имеет право решать, какие предметы он будет изучать, в какие часы и с каким учителем, то и образование в целом окажется внутри его сферы ответственности.

Да, я помню, вы хотите, чтобы ребенок попал в лучший университет, и школьный консультант специально разъяснял, что нужно взять именно эти предметы, чтобы произвести впечатление на членов приемной комиссии. Но все же что для вас важнее: чтобы ребенок увлеченно занимался, потому что он сам выбрал себе предметы и стремится к собственным целям, или чтобы ребенок тупо и равнодушно шел по тому пути, который не считает своим собственным? Первый ребенок будет лучше чувствовать себя в школе, уроки чаще будут приносить ему радость, да и своих целей он с большей вероятностью достигнет. Вы можете установить тотальный контроль над каждым его движением или воспитывать автономного ребенка с сильной внутренней мотивацией, но вам придется выбрать что-то одно.

Пока ваш ребенок пролагает путь к своим целям, позаботьтесь, чтобы он не раз услышал от вас: успех – это еще и упорство вопреки неудачам. Я бы предпочла заниматься с учеником, который готов идти на риск, даже если порой этот риск не окупается. Ученики, заранее боящиеся провала, обычно выполняют скучную, нетворческую, заурядную работу. Я стараюсь

и этих ребят раскачать, подтолкнуть к риску, к нетрадиционному мышлению, советую им браться за дело, не думая об оценках.

Найдите другие украшения для холодильника

И раз уж вы обещали, что семья сосредоточится на учебе и на конечной цели, а не на оценках, то пусть и табель с оценками перестанет служить основным свидетельством достижений вашего ребенка. Да, соблазнительно прикрепить табель со сплошными пятерками магнитом на холодильник, но тем самым вы продемонстрируете, что дорожите не самим ребенком, а его оценками. И что вы собираетесь делать с «плохими» табелями, контрольными, сочинениями – их же вы на холодильник не повесите? Ребенок получает вполне однозначное сообщение, когда над высокими оценками вы воркуете: «Я так тобой горжусь! Ты такой молодец», – а над тройками хмуритесь. Более правильный подход к оценкам и табелю – обсудить с ребенком, что именно ему удалось и почему, когда он получает хорошую оценку. Спросите, какие методы ему помогли, когда он готовился к контрольной по французскому, а какие приемы не сработали. Если контрольная вернется с плохой оценкой, спросите, что он собирается изменить в следующий раз, какие стратегии считает успешными, а какие – малонадежными. Оценка – мерило прогресса, а не цели пути.

Остерегайтесь порталов с оценками

Школы внедряют *PowerSchool, iParent* и другое программное обеспечение для проставления оценок, удобное для учителей и администрации. Отдельно решается вопрос, следует ли предоставить ученикам и родителям круглосуточный доступ к таблицам посещения и успеваемости. Если школа вашего ребенка предлагает такую опцию, тщательно продумайте, какую роль это сыграет в вашей семье. Я пользовалась такими программами в разных школах и считаю их очень полезными для учителей, но вот порталы для родителей меня не столь привлекают. Многие учителя, с кем мне довелось это обсуждать, убеждены, что подключение к порталу заменило разговор с преподавателями и что следствием стала растущая зависимость учеников и избыточная вовлеченность родителей в образовательный процесс. Один учитель сказал мне:

Сегодня от нас все чаще и чаще требуют постоянно информировать учеников и родителей. Полный список долгосрочных заданий, обновляемые телефонные или электронные рассылки текущих, несколько раз в неделю сообщать оценки – в итоге снижается потребность в автономии. Фактически мы поощряем зависимость от внешнего источника, напоминающего, что и когда надо делать.

Когда мы получили письмо с логином и паролем, дающее доступ к аккаунту нашего старшего сына в *PowerSchool*, мы уже знали, как поступим: мы вручили этот конверт сыну, не вскрывая, в обмен на торжественное обещание обсуждать с нами происходящее в школе и позаботиться о том, чтобы мы первыми, а не последними узнали о его проблемах. То есть мы выбрали прямой разговор с сыном как основной «код доступа» к его школьной информации, но многие мои друзья были этим шокированы так, словно мы отреклись от священных родительских обязанностей.

Не могу согласиться с таким мнением. Регулярная проверка оценок – это надзор, то есть одна из форм контроля, которая постоянно упоминается в исследованиях как враг автономии и внутренней мотивации. Одного этого достаточно, чтобы отказаться от доступа к порталу с оценками. И более того: проверять оценки ребенка, особенно без предварительного с ним соглашения, значит проявить недостаток доверия, и это опять-таки, на мой взгляд, очень плохо. Если вы не готовы отказаться от доступа к аккаунту вашего ребенка в *PowerSchool*, можно организовать все таким образом, чтобы ребенок принимал активное участие в этой проверке. Некоторые родители подключаются к порталу, лишь соблюдая строгие правила, и вовлекают ребенка в обсуждение того, какие параметры и как будут применяться. Например, вы могли бы сказать ребенку: «Сегодня я собираюсь заглянуть в *PowerSchool*. Тебе ни о чем не надо со мной поговорить?» Или: «Я предпочитаю узнавать об оценках от тебя, но на следующей неделе пора проверять промежуточные оценки за семестр – будь добр, загляни сам в *PowerSchool* и предупреди меня, как там обстоят дела». Таким образом ребенок сможет контролировать информацию и заодно научится инициировать трудный (или, наоборот, чрезвычайно приятный) разговор.

Если вы решите обойтись без портала для родителей, имеет смысл написать записку учителям вашего ребенка и пояснить, что ответственность за то, чтобы вовремя сообщать вам нужную

информацию, возлагается на ребенка. Когда мне известно, что мой ученик обязан сам объясняться с родителями по поводу оценок, я постараюсь непременно время от времени связываться с родителями, если что-то пойдет не так или если оценки ухудшатся. А когда учитель не знает, что родители не проверяют оценки онлайн, он не считает обязанностью со своей стороны поощрять самостоятельность и ответственность ученика в этом вопросе.

Подчеркивайте: неудача – это шанс

Когда мои ученики признаются, что до смерти боятся любой неудачи, я их прекрасно понимаю. Естественно, они боятся. Как и все школьники. Им столько раз объясняли, что провал – конец всем планам поступить в университет, крах карьеры, в конечном счете загубленное счастье всей жизни. Я прекрасно понимаю, как высоки ныне ставки при поступлении в университет, и все же осмелюсь утверждать, что учеба ради самой учебы и возможность с самого начала настроить в образовании внутреннюю мотивацию ребенка намного, намного важнее последствий нескольких недостаточно высоких оценок, и более того: эти низкие оценки – необходимый и важный урок. От того, как ребенок реагирует на неудачу, как адаптируется, зависит, чем станет для него плохая оценка: душераздирающим отчаянием или стимулом вложиться в работу. Все исследования, все интервью с успешными людьми и все анекдоты о них, какие мне довелось читать, подтверждают: люди, которые не считают себя неудачниками лишь потому, что потерпели провал, которые смотрят неудачам в лицо и извлекают уроки из собственных ошибок, – эти люди в итоге оказываются победителями. Те же, для кого потерпеть неудачу и быть неудачником – одно и то же, кто до конца будет отрицать свой провал или перекладывать вину на других, обречены повторять свои ошибки снова и снова, не приобретая никакого опыта. Кен Бэйн, автор книги «Как поступают лучшие студенты» (*What the Best College Students Do*), описывает людей, которые приравнивают неудачу к «быть неудачником», как людей с «относительной самооценкой»:

> *Если ваша самооценка относительна, если отношение к самому себе зависит от «успеха» или «провала» в определенной области и по сравнению с другими людьми, вы в какой-то момент сдадитесь. Подсознание подскажет наилучший способ избежать поражения – не участвовать*

в игре[57].

Учите детей принимать неудачи лицом к лицу и распознавать в них ценную обратную связь. И сами на глазах у детей используйте разные шансы, терпите неудачи, а затем обсуждайте свою неудачу как шанс сделаться в чем-то лучше. Тим Харфорд, автор книги: «Адаптация: почему успех всегда начинается с неудачи» (*Adapt: Why Success Always Starts with Failure*), формулирует такой подход очень просто: «Биологи назвали путь, на котором из неудач рождаются новые решения, умным словом “эволюция”». С такой точки зрения правильной реакцией на неудачу будет не отрицание самого факта неудачи – и не желание убить гонца с дурной вестью, – но саморазвитие.

Три месяца спустя Мэгги снова написала мне, поблагодарила за совет и рассказала об успехах Джона. Как они и договорились, Мэгги перестала вмешиваться и требовать и предоставила Джону самому разбираться со своим образованием. Она также сумела договориться в школе об испытательном сроке в три месяца. И чем закончилось дело? Мэгги отошла в сторону, а Джон сделал шаг вперед. Вот что писала Мэгги:

> *Теперь мне кажется, что Джону и правда нужен был этот ужасный год, чтобы понять, как надо учиться и делать все самому, и отвыкнуть, что все делают за него. Теперь мне даже не приходится напоминать ему о заданиях, а я-то была к этому готова. Он сам со всем справляется. До сих пор ему трудно давалась аргументация, он совсем не умел доказывать и защищать свои результаты. В этом году наконец-то получается!*
>
> *Я рада, что «полоса неудач» случилась у него именно сейчас. Всем приходится сталкиваться с неудачами рано или поздно, и я думаю, теперь он понимает, на что способен.*
>
> *В общем, пока все хорошо!*

В конце учебного года Джон был номинирован на школьную награду «Исправившемуся ученику» и продолжает радовать учителей напором и решимостью. Ведь проблема Джона в основе своей была связана не с оценками. Да, их ухудшение в итоге спровоцировало перемены, однако сами оценки были результатом неспособности взять на себя ответственность за свое образование. Теперь, когда Мэгги выключилась из процесса, она перестала заменять собой список дел, будильник, повара, шофера и репетитора. Теперь она просто мама.

Как почти все дети, Джон берет пример с родителей. Как вы

относитесь к автономии и к оценкам, так будут относиться и ваши дети. Все просто. И вот смотрите: ваша дочка изо дня в день состязается в академических достижениях со сверстниками, она прекрасно знает, как важны оценки для получения похвальных грамот и поступления в университет, – так почему бы вам не стать единственным в ее жизни человеком, кто не подпитывает бушующее пламя страхов перед будущим и не увеличивает ее перегрузки в настоящем? Я бы предпочла быть той, с кем сын захочет обсудить за ужином смешное происшествие, случившееся с его приятелем после урока математики, или фильм, который он хотел бы посмотреть в выходные, или свои надежды и мечты. Нам и так немного времени отведено провести с детьми – давайте же наслаждаться, пока эта пора длится. Лучшее, на мой взгляд, рассуждение о ценности провалов в старшей школе принадлежит преподавателю выпускных классов с большим стажем Джонатану Ши, тысячи раз наблюдавшему драму проб, падений и новых попыток:

> *Школьники оправляются от неудач. Это нормально – оправляться от неудач. И каждая неудача помогает им понять что-то о себе. Во-первых, они видят, что люди вокруг хотят, чтобы у них все сложилось. Во-вторых, они обнаруживают, что могут и сами справиться с проблемой, и тут важнее труд и сосредоточенность, чем талант или совершенство. Ученики должны время от времени сталкиваться с неудачей, потому что именно так они учатся добиваться успеха.*

Заключение
Чему я научилась, когда отпустила детей в свободное плавание

Я люблю притчи: как-никак, я преподаю литературу и всюду выискиваю сюжеты, которые помогут моим ученикам соотнести свой индивидуальный путь с более обширным человеческим опытом. Например, читая «Большие надежды» – о том, как Пип покидает свой дом, а в итоге приходит к спасению и искуплению, – мы находим у Диккенса один из вариантов пути сквозь детство, надежду исправить собственные промахи, дальний свет возможной благополучной развязки. Пип несовершенен, как и все мы, а потому важно видеть, как он, сквозь туман, опасности, сердечные драмы взросления, нащупывает собственный путь.

Человеку легче принять несовершенство, когда оно облечено в художественный вымысел или заключено в далеком прошлом. Учебники истории полны такого рода примеров, и подлинных, и апокрифических, и все они помогают нам обрести идентичность в культуре, опирающейся на традиции индивидуального предпринимательства, изобретательной нужды и победы в конце трудного пути. Часто ссылаются, скажем, на путь Эдисона, десять тысяч экспериментов ради изобретения лампочки, – это одна из самых знаменитых в Америке историй неудачи, обернувшейся успехом.

Эдисона цитируют, искажают, перефразируют по всему интернету, все твердят о десяти тысячах провальных попыток и триумфе одной наконец-то успешной. Забейте в *Google* «знаменитые неудачники» – и будете читать весь день кряду о знаменитостях (среди них Стив Джобс, Дж. К. Роулинг и Альберт Эйнштейн) и менее известных героях (Алан Хинкс, С. А. Андре, Акио Морита).

Мы повторяем и пересказываем эти истории о провалах, потому что знаем: они хорошо кончаются. В них может быть немало поворотов сюжета и внезапных развязок, но еще до того, как приступить к чтению, мы можем поставить любые деньги на последний абзац: вопреки всем и всему изобретение в итоге начнет работать, финальный матч будет выигран, астронавты вернутся на Землю. Мы делимся этими историями не потому, что потрясены неожиданной концовкой, а потому, что они нам напоминают: наши ошибки тоже могут в итоге обрести ценность. Нам необходимо знать, что наши страдания, унижения, боль

окажутся в итоге не напрасными.

Если нас так терзает непредсказуемость собственного пути, то напряжение, что переживают родители, пока на их глазах разворачивается история родного ребенка, и вовсе невыносимо. Именно потому, что мы не можем знать, чем завершатся сюжеты наших детей, мы так остро и непосредственно переживаем каждый их провал – это шекспировская драма, а не занятный анекдот.

Когда мои дети совершают ошибки, ставящие под угрозу хеппи-энд в их личном сюжете, мой мир проваливается в тартарары, и в такие минуты больше всего на свете я бы хотела перенестись в конец истории и убедиться, что все обошлось благополучно. Увы, родительство устроено иначе. Нас не снабжают спойлерами, мы не можем пролистать неприятные главы в книге своих детей и побыстрее добраться до счастливой развязки. Хуже того: мы не можем быть уверены в счастливой развязке. Нам остается лишь проявить терпение, а также доверие к своему ребенку. Когда я вижу, как дети пролагают путь к собственным открытиям, как они планируют долгосрочные (возможно, меня уже не будет рядом, чтобы увидеть, как они сбудутся) цели, единственное, что я могу сделать, – сосредоточиться на подробностях их путешествия. Каждый пишет собственную историю, рассказывает ее собственным голосом, сам изобретает повороты сюжета. Их история – не моя, и я не могу отредактировать ее до совершенства. Писатель Ричард Руссо сказал: «Великие книги – не те, в которых нет изъянов»[58], – и он прав. Чтобы мои дети стали шедеврами, надо оставить их изъяны при них, пусть сыграют свою роль в сюжете жизни.

Благодарности

Пишешь книгу в одиночку – а для издания нужны усилия многих. Я никак не сумею перечислить всех, кто помог превратить пришедшую мне в голову посреди ночи идею для поста в блоге – в книгу.

Наутро, между уроками английского и латыни, пост перерос в статью, и К. Дж. Делл'Антониа посоветовала мне подумать о публикации. Примерно во время школьного обеда Элейн Олен, автор книги «Потерять фунт» (*Pound Foolish*), прислала мне адрес Дженни Гриц из *Atlantic*. К вечеру Дженни успела принять, отредактировать и разместить статью «Почему нужно позволить детям терпеть неудачи». Эти три женщины изменили ход моей жизни. Сколько бы я ни твердила «спасибо», все будет мало.

Хорошего редактора встретишь нечасто, но мне повезло работать со многими замечательными работниками слова: это К. Дж. Делл'Антониа в *New York Times*, Дженни Гриц, Элинор Бакхорн Бриттон, Хизер Хоррн, Джеймс Хэмблин, Эшли Феттерс, Джулия Райан и Эмма Грин в *Atlantic*, Бетти Смит в *Vermont Public Radio* и Кэсси Джоунс Морган в *William Morrow*.

Редактор, работавшая над книгой, заслуживает нескольких длинных абзацев хвалы, но она заставила бы меня вычеркнуть их все, назвав избыточными сантиментами. Так что скажу кратко: спасибо, Гейл Уинстон! Спасибо тебе! Ты прекрасная и мудрая женщина.

Получив статус «писательницы», я больше всего боялась знакомства с ревнивыми, коварными и завистливыми женщинами, которыми якобы пестрит эта профессия. Но, похоже, давно пора отбросить устаревшие стереотипы. Профессиональные писательницы – блистательные умные женщины, добрые, щедро уделяющие новичку время, всегда готовые дать совет и поддержку: Кэрол Блаймайр, Мэрилин-Прайс Митчелл, Мишель Борба, Кэти Херли, Андреа Нэйр, Бетси Лернер и ее *FTF Writers*, Джейкоба Урист, Дженнифер Хартштейн, Кристин Гросс-Лоу, Дженнифер Синиор, Эшли Мерримен, Изабел Калманн, Лайза Белкин, Лайза Хеффернан, Лона Швейцер, Наоми Шульман, Кимберли Уильямс, Джин Эшенберн Сейджер, Кэтрин Ньюмен, Гэлит Брин, Эвива Рубин, Лора Вандеркам, Эша Дорнфест, Блэр Кёниг, Эмт Гутмен, Элиша Ибарбо Зиммерман, Джули Коул, Нэнси Раппапорт, Гретхен Рубин, Присцилла Гилмен, Энни Мёрфи Пол, Кендал Хойт, Холли Корби, Авиталь Норман Нэтмен, Сара Баттенвизер, Меган Рубинер Зинн, Мелисса Аткинс Уорди, Сью Шефф, Элизабет Грин, Кэй Уиллс Уима, Рут МакКинни,

Кристен Лейн, Лайза Дамур, Сьюзен Кейн, Джоан Уикофф, Джоан Джейкобс и многие, многие другие. Обещаю сгорать со стыда, когда вспомню, что кого-то пропустила.

И нет, я не забыла и парней. Огромная благодарность Роберту Пондишио, первому моему редактору в сфере педагогики. Более мудрого и умелого наставника и пожелать невозможно. Также большое спасибо Э. Дж. Джейкобсу, Джиму Коллинсу, Тому Райану, Джону Тирни, Майку Уайнрипу, Полу Тауфу, Майклу Петрилли, К. С. Поттсу, Дону Кэннону, Заху Гэлвину, Дэну Уиллингэму, Джону Боджеру, Александру Руссо, Ларри Ферлаццо, Джордану Шапиро, Мэттью Леви, Никилу Гойялу, Рону Либеру и Скотту Барри Кауфману.

Спасибо всем родителям, учителям и ученикам, которые делились со мной своими историями. Без вас этой книги не было бы.

Дамы из *Writerdinner*, К. Дж. Делл'Антониа, Сара Стюарт Тэйлор, Сара Пиннео, Дженни Бент и Сарина Боуэн, спасибо, что унимали мои страхи и поддерживали во мне надежду.

Спасибо Лэйхи и О'Хара, моей семье по мужу и по темпераменту. Я ухитрилась породниться с самой любящей и терпеливой семьей на свете.

Спасибо моим ученикам из программы *Duke Talent Identification Program, из школ Rowland-Hall / St. Mark, Highland High и Hanover High, из Crossroads Academy и Valley Vista*. Вы сделали из меня лучшего, чем я была, учителя, писателя, мать и просто человеческое существо.

Спасибо сотрудникам *Crossroads Academy*, не оставившим меня без поддержки во время ускоренной метаморфозы из учителя в пишущего педагога.

Спасибо Виктории Пайпас, которая пожертвовала своим летом и взяла на себя скучнейшие административные обязанности, когда работа над книгой вытеснила из моей жизни почти все прочее.

Спасибо моему агенту Лори Абкемейер, которая отвечала на мои письма, решала мои проблемы и разделяла со мной надежду, что однажды нам все-таки удастся поработать вместе.

Спасибо маме и папе, которые предоставили мне свободу, помогли стать самостоятельным и компетентным человеком и не уставали повторять, что любят меня вне зависимости от оценок, набранных очков или зарплаты.

И наконец, спасибо моему мужу Тиму Лэйхи – в нашем союзе явно больше повезло мне.

Об авторе

Джессика Лэйхи – преподаватель, просветитель и писатель. Она ведет колонку советов «Parent-Teacher Conference» в *New York Times*, пишет для *Atlantic*, выступает в качестве комментатора на *Vermont Public Radio*. В настоящее время она преподает английский язык и творческое письмо, но латынь по-прежнему занимает особое место в ее сердце. Джессика защитила докторскую в университете Северной Каролины по специальности «Ювенальная юстиция и право в сфере образования». Она живет в Нью-Гемпшире с мужем и двумя сыновьями.

notes

Примечания

1

Пер. Е. Бируковой.

2

A Rising Share of Young Adults Live in Their Parents' Home. 2013. August 14. http://www.pewsocialtrends.org/2013/08/01/a-rising-share-of-young-adults-live-in-their-parents-home/.

3

Judith Warner. Perfect Madness: Motherhood in the Age of Anxiety. New York: Penguin Books, 2006. P. 138.

4

Wendy Grolnick, Kathy Seal. Pressured Parents and Stressed-Out Kids. Amherst, NY: Prometheus Books, 2008. P. 74.

5

Steven Mintz. Huck's Raft: A History of American Childhood. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2004. P. 15.

Steven Mintz. Huck's Raft: A History of American Childhood. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2004. P. 14.

7

Дж. Локк. Мысли о воспитании. § 81. Локк Дж. Сочинения в трех томах: Т. 3. – М.: Мысль, 1988. – 668 с. – (Филос. Наследие. Т. 103). С. 407–614.

8

Дж. Локк. Мысли о воспитании. § 111. Локк Дж. Сочинения в трех томах: Т. 3. – М.: Мысль, 1988. – 668 с.

9

Дж. Локк. Мысли о воспитании. § 113. Локк Дж. Сочинения в трех томах: Т. 3. – М.: Мысль, 1988. – 668 с.

10

Дж. Локк. Мысли о воспитании. § 113. Локк Дж. Сочинения в трех томах: Т. 3. – М.: Мысль, 1988. – 668 с.

11

Дж. Локк. Мысли о воспитании. § 113. Локк Дж. Сочинения в трех томах: Т. 3. – М.: Мысль, 1988. – 668 с.

Mintz, p. 52.

Mintz., p. 59.

Viviana Zelizer. Pricing the Priceless Child. New York: Basic Books, 1985. P. 56.

15

Ann Hulbert. Raising America: Experts, Parents, and a Century of Advice About Children. New York: Vintage Books, 2003. P. 70.

16

Mintz, p. 219.

Mintz, p. 316.

Mintz, p. 313.

The Top 10 Concerns of New Parents. http://www.parenting.com/article/the-top-10-concerns-of-new-parents?page=0,0. Accessed 2014, January 1.

Пинк Д. Драйв: Что на самом деле нас мотивирует / Дэниел Пинк; пер. с англ. М.: Альпина Паблишер, 2013.

21

Edward Deci. Why We Do What We Do: Understanding Self-Motivation. New York: Penguin, 1996. P. 31.

Edward Deci. Why We Do What We Do: Understanding Self-Motivation. New York: Penguin, 1996. P. 31.

23

Edward Deci. Why We Do What We Do: Understanding Self-Motivation. New York: Penguin, 1996. P. 33.

K. Murayama, C. Kuhbandner. Money Enhances Memory Consolidation – But Only for Boring Material // Cognition. 2011. Vol. 119. № 1. April. P. 120–124.

Anne Sobel. How Failure in the Classroom Is More Instructive than Success // Chronicle of Higher Education. http://chronicle.com/article/How-Failure-in-the-Classroom/146377/. Accessed 2014, May 5.

26

Carol Dweck. Mindset: The New Psychology of Success. New York: Ballantine, 1978. P. 6–7. (*Кэрол Дуэк.* Гибкое сознание: новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. М.: МИФ, 2017.)

27

Carol Dweck. Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development. New York: Psychology Press, 2000. P. 1.

28

Peter C. Brown, Henry L. Roediger III, Mark A. McDaniel. Make It Stick: The Science of Successful Learning. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2014. P. 69. (*Питер Браун, Генри Редигер, Марк Макдэниэл.* Запомнить все. Усвоение знаний без скуки и зубрежки. М.: Альпина Паблишер, 2015.)

29

Питер Браун, Генри Редигер, Марк Макдэниэл. Запомнить все. Усвоение знаний без скуки и зубрежкки.

Wendy S. Grolnick. The Psychology of Parental Control: How Well-Meant Parenting Backfires. New York: Psychology Press, 2003. P. 16.

31

Перевод Е. И. Колябиной. М.: Синдбад, 2014.

William Damon. Greater Expectations. New York: Free Press, 1995. P. 72.

33

Carol Dweck. Mindset: The New Psychology of Success. New York: Ballantine Books, 2006. P. 73.

L. L. Harlow, M. D. Newcomb, P. M. Bentler. Depression, Self-derogation, Substance Abuse, and Suicide Ideation: Lack of Purpose in Life as a Meditational Factor // Journal of Clinical Psychology. January 1986. Vol. 42. №. 1. P. 5–21.

35

Hara Estroff Marano. A Nation of Wimps: The High Cost of Invasive Parenting. New York: Broadway Books, 2008. P. 257.

Patrick T. Davies, Robin L. Myers, E. Mark Cummings. Responses of Children and Adolescents to Marital Conflict Scenarios as a Function of the Emotionality of Conflict Endings // Merrill-Palmer Quarterly. 1996. Vol. 42. № 1.

Loni Coombs. «You're Perfect…» and Other Lies Parents Tell. Los Angeles: Bird Street Books, 2012. P. 157–158.

Louis M. Profeta. Your Kid and My Kid Are Not Playing in the Pros. 2014. April 7. http://www.dgiwire.com/your-kid-and-my-kid-are-not-playing-in-the-pros/.

Richard Weissbourd. The Parents We Mean to Be. Boston: Mariner Books, 2009. P. 146.

Steve Henson. What Makes a Nightmare Sports Parent. 2012. February 15. http://www.thepostgame.com/blog/more-family-fun/201202/what-makes-nightmare-sports-parent.

Wendy Grolnick, Kathy Seal. Pressured Parents, Stressed-Out Kids. Amherst, NY: Prometheus Books, 2008. P. 26.

Grolnick. Pressured Parents., p. 27.

43

Daniel Pink. Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us. New York: Riverhead Books, 2009. P. 174.

Grolnick. Pressured Parents. P. 99.

Michael Thompson. The Pressured Child: Freeing Our Kids from Performance Overdrive and Helping Them Find Success in School and Life. New York: Ballantine Books, 2004. P. 106.

46

Обучение в средней школе (middle school) в Америке занимает три года, с 6 по 8 класс. Здесь и далее классы указаны по американской системе, где 5-й класс – еще начальный, а 9-й – уже старшая школа. *(Прим. ред.)*

L. M. Padilla-Walker, L. J. Nelson. Black Hawk Down?: Establishing Helicopter Parenting as a Distinct Construct from Other Forms of Parental Control during Emerging Adulthood // Journal of Adolescence. 2012. Vol. 35. P. 1177–1190.

David Bainbridge. Teenagers: A Natural History. Vancouver: Greystone Books, 2009. P. 132.

Debora L. Spar. Wonder Women: Sex, Power, and the Quest for Perfection. New York: Farrar, Straus & Giroux, 2013. P. 164.

Joyce L. Epstein. School, Family, and Community Partnerships: Preparing Educators and Improving Schools. Philadelphia: Westview Press, 2011. P. 39–40.

51

Joyce L. Epstein. School, Family, and Community Partnerships., p. 174.

Research Spotlight on Homework: NEA Reviews of the Research on Best Practices in Education / National Education Association. Accessed 2013, April 12. http://www.nea.org/tools/16938.htm.

How Much Sleep Do I Need? / Centers for Disease Control and Prevention. Accessed 2013, July 1. http://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.htm.

Mary Lovett Smallwood. An Historical Study of Examinations and Grading Systems in Early American Universities. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1935. P. 39.

Mary Lovett Smallwood. An Historical Study of Examinations and Grading Systems in Early American Universities. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1935. P. 39.

Deborah J. Stipek, Kathy Seal. Motivated Minds: Raising Children to Love Learning. New York: Holt, 2001. P. 179.

Ken Bain. What the Best College Students Do. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2012. P. 119–120.

Scout, Atticus & Boo: A Celebration of Fifty Years of To Kill a Mockingbird / ed. Mary McDonagh Murphy. New York: Harper, 2010. P. 170.